

April/Mai 2024

# en Guete

## VOM BLECH

*Einfache Rezepte aus dem Ofen.*



Schweiz. Natürlich.



# Rippen zum Aufstücken.



Knusprig gebackene Spareribs aus dem Ofen sind die Stars auf dem Teller und verwandeln jeden Bissen in ein Geschmackserlebnis. Jetzt QR-Code scannen und nachkochen.



Der feine Unterschied.

## VOLLES ROHR FÜR GUTE OFENGERICHTE

*Liebe Leserin, lieber Leser*

Die Möglichkeiten, die der Ofen bietet, sind fast so gross wie das Backblech selbst. Und nicht nur das: Ofengerichte sind so einfach zubereitet, dass Sie während des Garens Zeit für anderes einplanen können. Wir zeigen Ihnen, welches Fleisch sich besonders gut eignet und worauf es bei der Zubereitung ankommt.

Ausserdem erfahren Sie alles Wissenswerte über Fleisch als Protein- und Nährstofflieferanten. Freuen Sie sich auf vier raffinierte Rezepte vom Blech, die Ihr Zuhause mit unwiderstehlichen Aromen erfüllen.

*en Guete, Ihre Schweizer  
Metzgerinnen und Metzger*



*Tipps und Tricks  
aus Ihrer Metzgerei*



### Gut vorbereitet

Viele Ofengerichte können im Voraus zubereitet werden. Sie müssen nur rechtzeitig aus dem Kühlschrank genommen und in den Ofen geschoben werden.



### Gut geviertelt

Damit die Backofentür nicht zu häufig geöffnet werden muss, die Zutaten mit einer längeren Garzeit in kleinere Stücke schneiden.



### Gut gegart

Das beste Hilfsmittel für Ofenrezepte: Ein Fleischthermometer garantiert die richtige Garstufe.

# DAS A UND O DER OFENGERICHTE

*Gerichte vom Blech sind einfach und zeitsparend. Vorausgesetzt, Sie beachten ein paar Punkte, damit das Garen im Ofen gelingt und gut ankommt. Wir servieren Ihnen Tipps und Tricks rund um das Kochen mit dem Blech.*

## WELCHES FLEISCH?

Im Prinzip eignet sich jede Fleischsorte für den Ofen. Je nach Rezept kommt es gehackt, in Stücke geschnitten oder am Stück als Braten aufs Blech. Auch viele Würste passen ausgezeichnet.

## AUF DIE TECHNIK KOMMTS AN

Es gibt verschiedene Garmethoden. Welche sich am besten eignet, hängt vom Rezept und von der Fleischart ab. Wählen Sie zwischen Braten (z.B. für den klassischen Rindsbraten), Backen (für Fleisch im Teig), Schmoren oder Niedergaren (für langsames Garen bei niedrigen Temperaturen).



## SCHMACKHAFT MIT SAFT

Im Ofen verliert das Fleisch Saft und Fett. Um diesen aromatischen Bratensaft zu nutzen, wird er in regelmässigen Abständen mit einem Löffel über das Fleisch gegeben. Das nennt sich «arrosieren», was so viel heisst wie «benetzen».

## WELCHE HITZE IST SPITZE?

Ob Unter- und Oberhitze oder Umluft spielt bei vielen Gerichten keine grosse Rolle. Eine Temperatur von 180 °C ist ein guter Richtwert für fast jedes Rezept. Um das Fleisch auf den Punkt zu garen, am besten mit einem Fleischthermometer arbeiten.

## DIE RICHTIGEN BEILAGEN

Ofengemüse eignet sich hervorragend als Beilage zum Fleisch auf dem Blech: zum Beispiel Zucchini, Zerkleinerte, Fenchel, Kartoffelschnitz, Champignons oder Rübli.

## EXTRATIPP ZUM ZEITSPAREN: VORWÄRMEN

Statt die Zutaten auf ein kaltes Backblech zu geben, kann das Blech im Ofen vorgeheizt, mit einem Topflappen herausgenommen und heiss belegt werden. So beginnen die Zutaten gleich zu garen und werden besonders knusprig (z.B. Pouletschenkel).

# DA STECKT GUTES DRIN

*Fleisch ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern leistet auch einen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung. Es liefert unter anderem Proteine, auch Eiweisse genannt. Erfahren Sie, welche Rolle Protein in unserem Körper spielt und weshalb tierische Eiweissquellen entscheidend sind.*



## ALLESKÖNNER PROTEIN

Zu einer gesunden Lebensweise gehört unter anderem eine ausgewogene Ernährung. Eine wichtige Rolle dabei spielen Proteine, welche zahlreiche lebensnotwendige Funktionen im Körper erfüllen. Aminosäuren sind die Bausteine der Proteine. Sie liefern das Baumaterial für Muskeln, Organe, Haut, Haare, Nägel und wirken sich positiv auf die Psyche aus. Eiweisse finden sich in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Doch was ist besser für uns?



## WAS IST BESSER: TIERISCHE ODER PFLANZLICHE PROTEINE?

Der Schweizer Ernährungswissenschaftler Dr. Paolo Colombani schreibt in einem Artikel im «NZZ Magazin»: «Unser Körper braucht nachweislich weniger Proteine, wenn sie aus tierischen Quellen stammen. Der Grund: Sie sind hochwertiger und besser verdaulich als pflanzliche Proteine.» Wichtig sei indes auch bei tierischen Lebensmitteln das generelle Motto der Ernährung: Je vielfältiger die Wahl, umso besser.

Proteine tierischen Ursprungs enthalten höhere Mengen an essenziellen Aminosäuren und werden besser verwertet.

## WELCHE NAHRUNGSMITTEL ENTHALTEN VIELE PROTEINE?

Lebensmittel, die alle acht essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge enthalten, werden als «komplette Proteine» bezeichnet. Diese Aminosäuren sind für unseren Körper unentbehrlich, da er sie nicht selbst herstellen kann und sie über die Nahrung aufnehmen muss. Hier eine Auswahl an Fleischprodukten, deren Proteine alle acht Aminosäuren enthalten (pro 100 Gramm):

- Bündnerfleisch, Mostbröckli: über 30 g
- Pouletbrust: 25–30 g
- Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, Lammfilet, Schinken: 20–25 g
- Cervelat: 10–15 g



## FLEISCH KANN NOCH MEHR

Nebst Eiweiss liefert Fleisch auch Eisen, das von unserem Körper besser aufgenommen wird als pflanzliches Eisen. Zudem enthält Fleisch wertvolle B-Vitamine, insbesondere Vitamin B<sub>12</sub>, das der Körper nicht selbst produzieren kann.

Auch das Spurenelement Zink, welches wichtig bei der Wundheilung ist, kommt vor allem in Rind- und Lammfleisch vor.

# Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Reis

..... für 4 Personen .....

## Zutaten

500 g Hackfleisch vom Schweizer Kalb  
6 grosse Fleischtomaten  
2,5 dl Sauce aus den ausgehöhlten Tomaten (siehe Zubereitung)  
150 g Langkornreis  
1 Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Basilikum  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Koriander  
2 EL Tomatenpüree  
50 g geriebener Sbrinz  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

**1** | Von den gewaschenen Tomaten auf der Oberseite einen Deckel abschneiden und beiseitestellen. Tomaten aushöhlen, herausgelöstes Fruchtfleisch samt Saft in eine Schüssel geben und fein pürieren. Sauce abmessen, mit dem Reis mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Rest der Sauce in eine Pfanne geben.

**2** | Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).

**3** | Frühlingszwiebel und Knoblauch rüsten und hacken. Basilikum ebenfalls hacken. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Tomatenpüree, Sbrinz sowie Hackfleisch zum Reis geben, mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die Tomaten füllen, Deckel aufsetzen und auf ein Blech stellen.

**4** | Die gefüllten Tomaten auf der mittleren Rille 45 Minuten backen.

**5** | Die Tomatensauce in der Pfanne aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Tomaten servieren.

## REIN, RAUS, FERTIG

Die Tomaten lassen sich gut vorbereiten, sodass man sie nur noch zum Backen in den Ofen schieben muss.



**Zubereiten**  
65 Minuten

**Braten im Ofen**  
45 Minuten



**Nährwerte**  
1 Stück enthält ca.:  
389 kcal | 34 g Eiweiss  
11 g Fett | 37 g Kohlenhydrate

# Schweinskotelett mit Blumenkohl und Kartoffeln

für 4 Personen

## Zutaten

- 4 Koteletts vom Schweizer Schwein
- 800 g Kartoffeln
- 800 g Blumenkohl
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl
- 2 TL Currypulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schalotte
- 2 Essiggurken
- 1 EL Kapern
- 1 hart gekochtes Ei
- ½ Bund Peterli
- 1 Becher saurer Halbrahm
- 50 g Mayonnaise
- 1 EL Butter

## Zubereitung

- 1 | Koteletts 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).
- 3 | Kartoffeln waschen und ungeschält in feine Schnitze schneiden. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen, den grossen Stiel schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln und Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Öl und Currypulver darüber geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Gemüse auf der mittleren Rille 35 Minuten backen.
- 4 | Schalotte schälen und fein hacken. Gewürzgurken und Kapern ebenfalls fein hacken. Ei schälen und klein würfeln. Peterli hacken. Alle diese Zutaten mit dem sauren Halbrahm und der Mayonnaise in eine Schüssel geben, mischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 | Butter in einer Pfanne schmelzen. Koteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Butter bestreichen. Anschliessend die Koteletts auf das bereits 35 Minuten gebackene Gemüse legen und je nach Dicke 15–20 Minuten mitgaren.
- 6 | Koteletts mit Gemüse und Sauce servieren.

 **Zubereiten**  
60 Minuten

**Braten im Ofen**  
15–20 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
1058 kcal | 84 g Eiweiss  
62 g Fett | 39 g Kohlenhydrate

# Pouletbrust auf Spargeln und Süsskartoffeln

für 4 Personen

## Zutaten

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
1	Bio-Zitrone
4 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
3 EL	HOLL-Rapsöl
2 TL	gemahlene Koriandersamen
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
800 g	feine grüne Spargeln
800 g	Süsskartoffeln
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 TL	Butter
1,5 dl	Hühnerbouillon
2 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1 dl	Rahm
1 TL	Honig

## Zubereitung

- 1 |** Zitrone heiss abwaschen. Schale der Zitrone fein abreiben und von der Zitrone 4 dünne Scheiben abschneiden. Kräuter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Zitronenschale, Kräuter, Koriander und Öl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pouletbrüstli mit der Hälfte der Marinade bestreichen und mit je 1 Zitronenscheibe belegen.
- 2 |** Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).
- 3 |** Spargeln waschen und um 2–3 cm kürzen und nur wenn nötig am unteren Ende schälen. Süsskartoffeln schälen und in 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Spargeln und Süsskartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, die restliche Marinade darüber geben und alles gut mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Spargeln und Süsskartoffeln im heissen Ofen auf der mittleren Rille 20 Minuten backen.
- 4 |** Frühlingszwiebeln rüsten, das Weiss in sehr feine Ringe schneiden, dunkelgrünen Teil beiseitestellen. Knoblauch schälen und hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen und Zwiebelringe sowie Knoblauch darin andünsten. Mit Bouillon ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft und Rahm beifügen, die Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Sauce warm halten.
- 5 |** Nach 20 Minuten Backzeit die Pouletbrüstli auf das Gemüse legen und alles weitere 15 Minuten garen.
- 6 |** Poulet und Gemüse mit dem beiseitegestellten Zwiebelgrün bestreuen und die Sauce separat dazu servieren.

 **Zubereiten** 45 Minuten  
 **Braten im Ofen** 15 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Stück enthält ca.:  
547 kcal | 38 g Eiweiss  
26 g Fett | 38 g Kohlenhydrate



# Pitas mit Rindfleisch und Gemüse vom Blech

## TIPP

Anstelle von Pitabrot kann man auch Kebab-Fladenbrot oder Tortillas verwenden.



für 4 Personen

## Zutaten

- 500 g Huft vom Schweizer Rind
- 1 EL edelsüßer Paprika
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- 1 TL Knoblauchpulver
- 3 EL HO-Sonnenblumenöl\*
- je 1 rote, gelbe und grüne Peperoni
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Zweige Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Pitabrote
- 2 EL Sriracha-Sauce
- 1 EL Tomatenpüree
- 3 EL Mayonnaise
- 1 TL Zitronensaft

\*Dieses hitzestabile Öl ist ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

**1** | Rindshuft in lange, dicke Streifen schneiden. Paprika, Kreuzkümmel, Koriander und Knoblauchpulver mit der Hälfte des Öls verrühren und mit dem Fleisch mischen. Die Fleischstreifen falten und auf 2 grosse Spiesse stecken. Zugedeckt 30 Minuten marinieren.

**2** | Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).

**3** | Gemüse waschen. Peperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zucchini in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und mit dem vorbereiteten Gemüse sowie dem restlichen Öl in eine Schüssel geben. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und auf der mittleren Rille 25 Minuten backen.

**4** | Nach 25 Minuten die Spiesse auf das Gemüse legen und alles rund 12 Minuten weitergaren. Pitabrote auf ein Backofengitter geben und kurz vor Ende der Backzeit über oder unter dem Blech mit Gemüse und Fleisch für 2–3 Minuten in den Ofen schieben.

**5** | Sriracha-Sauce mit Tomatenpüree, Mayonnaise und Zitronensaft verrühren.

**6** | Pitabrote aufschneiden und mit Gemüse füllen. Fleisch mit dem Messer vom Spieß schneiden und mit der Sauce ebenfalls in die Pitabrote füllen. Sofort servieren.

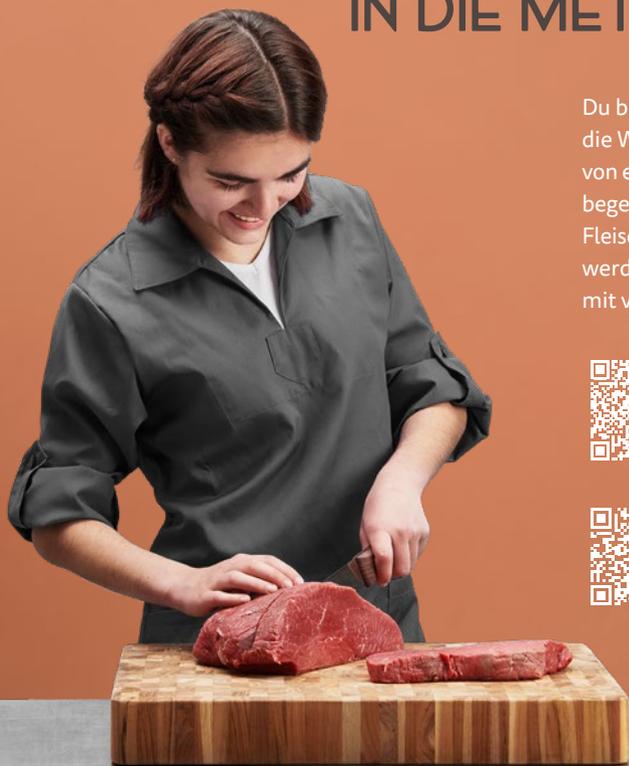
 **Zubereiten**  
45 Minuten

**Braten im Ofen**  
12 Minuten

**Marinieren**  
30 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
563 kcal | 37 g Eiweiss  
23 g Fett | 50 g Kohlenhydrate

# SCHÄRFE DEIN TALENT UND TAUCHE EIN IN DIE METZGEREI-WELT



Du bist leidenschaftlich, kreativ und liebst die Welt des Handwerks? Dann lass dich von einer Ausbildung in der Fleischbranche begeistern! Starte eine Schnupperlehre als Fleischfachfrau oder Fleischfachmann und werde Teil einer traditionsreichen Branche mit vielen Möglichkeiten.



Schau hier vorbei und erfahre mehr: [swissmeatpeople.ch/alles-beginnt-mit-der-schnupperlehre](https://swissmeatpeople.ch/alles-beginnt-mit-der-schnupperlehre)



Weitere Infos findest du auch unter [sff.ch/de/lehre-in-der-fleischbranche](https://sff.ch/de/lehre-in-der-fleischbranche)



Ihr  
**Schweizer  
Fleischfach-  
geschäft.**  
Ausgezeichnet  
für Fleisch  
und mehr.



**Der feine Unterschied.**

Schweiz. Natürlich.



«Schweizer Fleisch»  
auch auf Facebook,  
Instagram, Pinterest  
und TikTok.



**IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion:** Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, schweizerfleisch.ch  
Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, sff.ch, enguete.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Florina Manz, Bern, arte-cucina.ch  
**Fotos:** Food Visuals AG, Bern, foodvisuals.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, polyconsult.ch  
**Anregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande, «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern**