


April 2017

# SCHNUPPERN GEHT ÜBER STUDIERN!



Hast du Lust, mehr über den Fleischfachberuf zu erfahren – und vielleicht sogar selbst Fleischfachmann oder Fleischfachfrau zu lernen?

**Melde dich bei uns – und mach eine Schnupperlehre!**

Unter [sff.ch/mitglieder](http://sff.ch/mitglieder) sind alle Betriebe, die Lernende ausbilden, mit einem  markiert!



Was bei unseren Lernenden alles läuft, erfährst du auch unter [facebook.com/swissmeatpeople](https://facebook.com/swissmeatpeople)



**Ihr Schweizer Fleischgeschäft.**  
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.



**Der feine Unterschied.**



«Schweizer Fleisch» auch auf Facebook.

Schweiz. Natürlich.



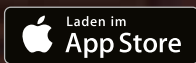
**IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion:** Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch) | Schweizer Fleischfachverband SFF, Zürich, [www.sff.ch](http://www.sff.ch) | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zürich, [www.dersplett.com](http://www.dersplett.com)  
**Fotos:** Jules Moser, Bern, [www.jules-moser.ch](http://www.jules-moser.ch) | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, [www.polyconsult.ch](http://www.polyconsult.ch)  
**Anregungen und Wünsche bitte an:** Redaktion «en Guete», Proviande «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern

# en Guete JUNG & WILD



Mit vielen **INFOS** rund um den Metzgerberuf.

**Unsere Lernenden präsentieren ihre besten Rezepte.**



SO WERDEN DIE JUNGEN WILDEN  
GROSS UND STARK:

DAS PERFEKTE

*Gordon bleu.*



«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –  
DIE APP FÜR DIE RICHTIGE FLEISCHZUBEREITUNG.  
Jetzt gratis runterladen!



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



# JUNGE TALENTE BRAUCHT DAS LAND!

## Liebe Leserin, lieber Leser

Fleischspezialitäten kreieren, im Catering arbeiten und in direktem Kontakt mit Kundinnen und Kunden sein – die Arbeit als Fleischfachfrau oder -fachmann ist vielfältig, spannend und kreativ. Und doch kämpft die Branche seit Jahren mit Nachwuchsmangel. Zurzeit bleibt rund jede zweite Lehrstelle unbesetzt. Umso mehr freue ich mich, Ihnen in diesem «en Guete» den Fleischfachberuf vorzustellen und vielleicht auch schmackhaft zu machen.

## Start in eine erfolgreiche Karriere

Das Bild von der blutigen Metzgerschürze und von rohen Fleischbergen schreckt so manchen Jugendlichen ab. Dabei hat es mit der Realität kaum noch etwas zu tun. Fleischfachleute arbeiten heute in hochmodernen Betrieben und haben gute Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln. So mancher CEO in der Branche hat als Metzgerlehrling angefangen.

Wie kreativ und spannend der Metzgerberuf sein kann, zeigen Ihnen in der aktuellen Ausgabe vier angehende Fleischfachfrauen und Fleischfachmänner. Sie haben für Sie auch Rezepte ausgesucht – mit ungewohnten Stücken von Schweizer Lamm, Rind, Schwein und Kalb.

Viel Spass beim Entdecken &

«en Guete!»



**Philipp Sax,**  
Leiter Bildung beim  
Schweizer Fleischfach-  
verband, hat seine  
Karriere mit einer Lehre  
als Fleischfachmann  
gestartet.



Der Nachwuchs empfiehlt:

**TANJA  
KRATZER**

3. Lehrjahr,  
Fachrichtung Verarbeitung  
Boucherie de St-Aubin,  
St-Aubin

3. Lehrjahr,  
Fachrichtung Veredelung  
Dorfmetzger Jaun AG,  
Neuenegg

**MAXIME  
LÉGER**

**STEFAN  
FUSTER**

3. Lehrjahr,  
Fachrichtung Gewinnung  
appenzeller fleisch und  
feinkost ag

**ANDREA  
STEFFEN**

3. Lehrjahr,  
Fachrichtung Veredelung  
Metzgerei Aeschlimann,  
Uettligen

« Zuerst wollte ich Koch lernen, aber schliesslich hat's mich doch ins Fleischfach verschlagen. Heute kreiere ich für unsere Kunden gerne neue Spezialitäten wie etwa ein Filet mignon im Speckmantel mit Marroni-Mangold-Füllung. »

Maxime empfiehlt:

**LAMMIGIGOT**

(Rezept Seite 6)

Die Keule vom Lamm ist schön zart. Sie kann mit oder ohne Knochen und sogar in Scheiben geschnitten als Gigotsteak zubereitet werden. Das Beste: Im Gegensatz zum Filet ist einheimisches Gigot in ausreichender Menge vorhanden.

« Ich liebe den Kontakt mit den Kundinnen und Kunden – und auch die Abwechslung in unserem Job. Mal arbeite ich alleine, mal im Team, mal im Partyservice, am Buffet, mal in der Küche. Und immer entsteht dabei richtig gutes Essen. »

Tanja empfiehlt:

**SCHLOSSBEINDECKEL**

(Rezept Seite 8)

Das Schlossbeindeckeli vom Stotzen des Schweins ist ein eher unbekanntes Stück und wird oft einfach verworfen. Aber eigentlich ist das sehr feines, zartes und günstiges Fleisch, das sich super zum Kurzbraten eignet. Unbedingt vorbestellen!

« Alle Tiere, die wir schlachten, kommen aus einem Umkreis von 10 km. Wir kennen die Bauern und wissen, wo die Tiere gestanden haben. Da scheint es mir konsequent, dass ich die Tiere selbst schlachte und daraufachte, dass alles tiergerecht abläuft. »

Stefan empfiehlt:

**KALBSMILKEN**

(Rezept Seite 10)

Die Milken sind eine Drüse des Kalbs. Leider werden sie nur selten gekauft und landen oft im Abfall. Sie sind von der Konsistenz und vom Geschmack her schon sehr speziell, aber richtig zubereitet sind sie eine wahre Delikatesse.

« Ich liebe es, verkaufsfertige Produkte wie etwa Spiessli oder kalte Platten vorzubereiten – und mein Chef lässt mir da auch grosse Freiräume. Da meine Eltern selbst Bauern sind, finde ich es wichtig, dass wir mit regionalen Produzenten zusammenarbeiten. »

Andrea empfiehlt:

**RINDSHUFTDECKEL**

(Rezept Seite 12)

Der Huftdeckel ist ein edleres, feines Produkt, bei dem man eigentlich fast nichts falsch machen kann. Wir verkaufen ihn als Roastbeef, fürs Fondue chinoise, als Stroganoff oder am Stück zum Niedergaren.

# LAMMGIGOT IM KNOBLAUCH-KRÄUTER-RUB

für 6–8 Personen

## Zutaten

- 1 Gigot vom Schweizer Lamm, ca. 2,3 kg
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz
- 1 EL mildes Paprikapulver
- 1 EL Thymian, getrocknet
- ½ EL Rosmarin, getrocknet
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL schwarzer Pfeffer, geschrotet
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g getrocknete Tomaten in Öl
- 100 g Mandeln, geschält, ganz
- 200 g schwarze Oliven (z. B. Kalamata)

## Zubereitung


**1** | Das Lammgigot mit Olivenöl einreiben. Knoblauch schälen, grob hacken, mit dem Salz mischen und mit dem Messerrücken zu einer Paste zerreiben. Die Knoblauchpaste mit Paprikapulver, Thymian, Rosmarin, Zucker und Pfeffer mischen, gleichmässig auf dem Gigot verteilen und etwas andrücken. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren.


**2** | Ofen auf 120 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gigot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in den Ofen schieben.

**3** | Nach ca. 3½ Stunden Garzeit die Frühlingszwiebeln putzen und mit den getrockneten Tomaten, Mandeln und Oliven rund um den Braten verteilen. Weitere 1–1½ Stunden garen.

**4** | Das Fleisch in Scheiben vom Knochen schneiden und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen ein Zitronenrisotto und ein Blattsalat.

-  **Marinieren**  
über Nacht
- Zubereiten**  
ca. 35 Minuten
- Garen im Ofen**  
ca. 5 Stunden

-  **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
638 kcal | 48 g Eiweiss  
9 g Kohlenhydrate | 44 g Fett  
(bei 8 Personen, ohne Zitronenrisotto und Blattsalat)

*Fleisch sollten Sie immer längere Zeit vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur hat, wenn es in den Ofen oder in die Pfanne kommt. Bei grossen Stücken wie dem Gigot empfehle ich 2 Stunden.*

**MAXIMES  
TIPP**

# SCHLOSSBEINDECKEL VOM GRILL & GEMÜSESALAT

für 4 Personen

## Zutaten

- 800 g Schlossbeindeckel vom Schweizer Schwein
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 2 Zweige Thymian, Blättchen abgezupft
- 6 EL Olivenöl
- 1 dl Süssmost
- 200 g Kefen
- 400 g Zucchini
- 200 g Stangensellerie
- 1 Fenchel
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Zitrone (Saft)
- ca. 300 g Naturejoghurt
- 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- 1 TL Koriander, gemahlen

## Zubereitung

**1** | Paprikapulver mit Thymianblättchen, einem EL Olivenöl und dem Süssmost zu einer Marinade verrühren und den Schlossbeindeckel rundherum damit bestreichen. Das Fleisch abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

**2** | Das Gemüse für den Salat rüsten, in grobe Stücke schneiden und auf dem Grill oder in der Grillpfanne von allen Seiten während 3–5 Min. garen. Anschliessend das noch heisse Gemüse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Zitronensaft mit restlichem Olivenöl kräftig verrühren und unter das Gemüse geben. Die Schüssel mit einem Deckel oder Teller abdecken und den Salat ziehen lassen.

**3** | In der Zwischenzeit den Schlossbeindeckel auf dem heissen Grill bei direkter Hitze oder in der Grillpfanne während 6–8 Min. rundherum grillieren.

**4** | Joghurt mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Korianderpulver verrühren und zum Fleisch und dem lauwarmen Gemüsesalat servieren.

Dazu passt Fladenbrot.



### Marinieren

über Nacht

### Zubereiten

ca. 40 Minuten

### Grillieren

6–8 Minuten



### Nährwerte

1 Portion enthält ca.:  
504 kcal | 53 g Eiweiss  
15 g Kohlenhydrate | 24 g Fett  
(ohne Fladenbrot)

Der Schlossbeindeckel hat viele Namen – falls Ihr Metzger nicht sofort versteht, probieren Sie's am besten mit einem der folgenden Ausdrücke: Spiegel, Fledermaus, Kachelfleisch, Araignée oder Spider.

**TANJAS  
TIPP**

# KALBSMILKEN MIT ZABAIONE & POCHIERTEM EI

für 4 Personen

## Zutaten

600 g	Milke vom Schweizer Kalb
etwas	Salz
2 EL	Weissweinessig
600 g	Cima di Rape (Stängelkohl)
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
½	Bio-Zitrone (Schale und etwas Saft)
etwas	Mehl
40 g	Butter
2 Zweige	Basilikum, zerzupft Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
1 dl	Cidre (Apfelwein)
2	Eigelb
4	Eier

## Zubereitung

**1** | 1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz und 1 EL Essig dazugeben. Milken hineingeben, vom Feuer nehmen und 2–3 Min. ziehen lassen. Milken herausnehmen, kalt abspülen, auf Küchenpapier abtropfen und mit den Fingern in einzelne Segmente zerteilen. Häutchen und Äderchen entfernen.


**2** | Cima di Rape rüsten, die grossen, dunklen Blätter entfernen und den Rest in Streifen schneiden. Schalotte fein würfeln. Knoblauch grob schneiden. Zitronenschale mit dem Sparschäler abschälen.


**3** | Die Milken im Mehl wenden und gut abklopfen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, Basilikum und Milken hineingeben und 5–6 Min. langsam braten. Einmal wenden und am Ende leicht salzen.

**4** | Parallel dazu Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Zitronenschale glasig dünsten. Cima di Rape, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Zugedeckt bei milder Hitze 4–5 Min. dünsten.

**5** | Währenddessen Cidre mit den Eigelben über einem heissen Wasserbad cremig aufschlagen und beiseitestellen. Für die pochierten Eier das heisse Wasser vom Wasserbad salzen und den restlichen Essig hineingeben. Die Eier einzeln zuerst in eine Tasse und dann ins nicht mehr kochende Wasser geben. 3 Min. ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausheben.

**6** | Cima di Rape mit den Milken anrichten. Je ein pochiertes Ei dazugeben und mit Zabaione beträufeln.

 **Zubereiten**  
ca. 55 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
482 kcal | 39 g Eiweiss  
12 g Kohlenhydrate | 29 g Fett

*Milken sind heute leider nicht mehr so gefragt. Falls Sie also Lust auf diese Delikatesse haben, sollten Sie sie unbedingt vorbestellen!*

**STEFAN  
RÄT**

# RINDSHUFTDECKEL MIT TOMATENPESTO

für 4–6 Personen

## Zutaten


- 1,2 kg Huftdeckel vom Schweizer Rind
- 2 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl\*
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Pinienkerne
- ca. 180 g getrocknete Tomaten in Öl
- 2 TL Kapern
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 kräftiges Bauernbrot / Holzofenbrot
- ca. 100 g Portulak

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.


## Zubereitung

- 1 | Den Ofen mitsamt einer flachen Ofenform auf 80 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2 | In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und den Huftdeckel darin von beiden Seiten während insgesamt ca. 3–4 Min. anbraten. In die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spitze eines Fleischthermometers in die dickste Stelle des Huftdeckels stecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Fleisches ist. Das Fleisch im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 55 °C garen – das dauert ca. 2–2½ Stunden.
- 3 | In der Zwischenzeit den Knoblauch für das Tomatenpesto schälen und grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Beides mit den getrockneten Tomaten, den Kapern und dem Olivenöl in einen hohen Becher geben, mittelfein pürieren und mit Pfeffer würzen.
- 4 | Das Fleisch am Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Das Brot in Scheiben schneiden und knusprig rösten. Portulak rüsten. Das Fleisch mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Pesto und Portulak zwischen je zwei Brotscheiben geben.

Dazu passen grüne Pimentos – in Olivenöl langsam gebraten und mit Meersalz bestreut.

 **Zubereiten**  
ca. 40 Minuten

**Garen im Ofen**  
ca. 2,5 Stunden

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
596 kcal | 55 g Eiweiss  
50 g Kohlenhydrate | 18 g Fett  
(bei 6 Personen, ohne grüne Pimentos)

Falls Sie den fertig gegarten Rindshuftdeckel vor dem Servieren noch etwas warmhalten möchten, können Sie das problemlos tun. Einfach bei 60 °C in den Ofen geben, so bleibt er schön warm und gart nicht mehr nach.

**ANDREAS  
TIPP**

Fleischfachmann/-fachfrau EFZ:

# EINE SPANNENDE AUSBILDUNG- DREI FACHRICHTUNGEN

Wer gerne mit Lebensmitteln und insbesondere mit Fleisch arbeitet, sich für gutes Essen interessiert, eigene Spezialitäten kreiert und Freude am Kontakt mit Kunden hat, ist in der Fleischbranche genau richtig – denn hier dreht sich alles um Genuss!

Die Ausbildung in einer Metzgerei oder in einem Grossbetrieb dauert drei Jahre und wird mit einem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis abgeschlossen. Lernende haben die Wahl zwischen drei Fachrichtungen.

## Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Auch nach der Lehre sind die Möglichkeiten in der Fleischbranche gross. Fleischfachleute können sich z.B. zum Betriebsleiter oder zur Betriebsleiterin Fleischwirtschaft, zur Metzgermeisterin oder zum Metzgermeister weiterbilden oder Lebensmitteltechnologie studieren.



## FACHRICHTUNG FLEISCHGEWINNUNG

Lernende mit der Fachrichtung Fleischgewinnung arbeiten im Schlachthof und lernen, tierschutzgerecht zu schlachten und zu zerlegen. Sie bereiten Fleischstücke direkt für den Verkauf vor oder verarbeiten sie zu feinen Fleischprodukten. Fleischfachleute in dieser Fachrichtung lernen viel über die Gesetze hierzulande, über die Haltung und die Aufzucht der Tiere. Zudem haben sie immer wieder Kontakt mit Bauern und Züchtern.



## FACHRICHTUNG FLEISCHVERARBEITUNG

Bei der Fachrichtung Fleischverarbeitung dreht sich alles um die Herstellung verkaufsfertiger Produkte. Dazu gehören die unterschiedlichsten Wurstsorten, vom Cervelat über die Bratwurst bis hin zu regionalen Spezialitäten wie dem Saucisson vaudois – aber auch Pökelfleisch wie Schinken, Trockenfleisch und Speck. Und ladenfertige Fleischwaren, beispielsweise Geschnetzeltes, Cordon bleus und marinierte Steaks.



## FACHRICHTUNG FEINKOST UND VEREDELUNG

Fleischfachleute mit Fachrichtung Feinkost und Veredelung arbeiten an vorderster Front. Sie sind in Kontakt mit den Kunden, bedienen, beraten und geben wertvolle Tipps zur Zubereitung. Sie sind aber auch die Profis, wenn es um die Herstellung von kalten Platten, pflanzenfertigen Gerichten und Traiteurprodukten geht. Partyservice und die Gestaltung von Buffets gehören ebenfalls zu ihren Aufgaben.