

April 2021

en Guete

HÜLLE MIT FÜLLE

So gelingt Fleisch im Teig.



Schweiz. Natürlich.



Fein
verpackt.



Ob über die Festtage oder sonst einmal: Gönnen Sie sich und Ihren Lieben etwas Gutes. Zum Beispiel ein Schweinsfilet im Teig. Auf schweizerfleisch.ch finden Sie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Video für den beliebten Klassiker in der fein knusprigen Hülle. Und für weitere 55 leckere Zubereitungen für jeden Geschmack und Anlass.



Der feine Unterschied.

IMMER IM TREND: FLEISCH IM TEIGMANTEL

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein ausgesuchtes Stück Fleisch im knusprigen Teig ist ein Klassiker, den Sie immer wieder aufstischen können – an Festtagen wie Ostern oder auch im Alltag. Denn man kann es vorbereiten, in den Ofen schieben und sich dann Familie, Gästen oder Homeoffice widmen.

Mit unseren Tipps, Anleitungen und feinen Rezepten werden Sie alle grossen und kleinen Geniesser begeistern. Zu unbeschwertem Genuss gehört auch ein gutes Gewissen. Deshalb klären wir in dieser Ausgabe zudem wichtige Fragen rund um Fleischkonsum und Klima.

*en Guete,
Ihre Schweizer Metzger*



*Tipps und Tricks
von Ihrem Metzger*



**Temperatur
muss stimmen**

Am einfachsten überprüfen Sie die Garstufe des Fleisches mit einem Fleischthermometer.



Gut vorbereitet

Das Fleisch lässt sich bis zu 3 Tage vorher einrollen und im Kühlschrank lagern. Nehmen Sie es 15 bis 30 Minuten vor dem Backen aus dem Kühlschrank.



Auch klein grossartig

Diese Zubereitungsart eignet sich auch für kleinere Mengen zum späteren Auftauen und Backen. Das vorbereitete Fleisch im Teig ist im Tiefkühler bis zu 6 Monate haltbar.

BACKE, BACKE FLEISCH

Fleisch im Teig ist vielseitig, lässt sich wunderbar vorbereiten und hat noch einen weiteren Vorteil: Die Sättigungsbeilage ist dank Teig und anderen leckeren Mantelzutaten gleich mit dabei.

ZUERST ANBRATEN

Rind, Kalb, Lamm und Schwein sollten Sie vorher scharf anbraten. So saftet das Fleisch im Teig weniger aus und erhält zudem feine Röstaromen. Bei Poulet können Sie das Anbraten weglassen, wenn es schnell gehen soll.

JEDEM FLEISCH SEINEN DECKEL

Praktisch jede Fleischart und -form eignet sich zum Ummanteln. Die Briten machen's vor: Vom edlen Steak bis zum Hackfleisch-eintopf mit Teigdeckel sind auf der Insel alle Spielarten anzutreffen. Lassen Sie sich inspirieren.

AUSSEN KNUSPRIG, INNEN SAFTIG

Damit gleichzeitig das Fleisch gar und der Teig schön kross wird, ist das richtige Timing entscheidend. Halten Sie sich sehr genau an die Mengen- und Zeitangaben und nutzen Sie ein Fleischthermometer. Dabei nehmen Sie das Fleisch bereits 6 °C vor der Zieltemperatur aus dem Ofen und lassen es zum Nachziehen 5 Minuten ruhen.

TEIG IM ZIEL, FLEISCH NOCH NICHT

Ist Ihr Teig oben schon dunkel gebacken, das Fleisch aber noch nicht gar? Es gibt einen einfachen Trick: Decken Sie das Ganze mit Alufolie ab. So gart das Fleisch im Ofen weiter, während die Teigkruste bleibt, wie sie ist.

OBER- UND UNTERHITZE VS. UMLUFT

Für die Zubereitung im Ofen eignen sich beide Einstellungen. Wenn Sie den Teig etwas dunkler mögen, können Sie die letzten 10 bis 15 Minuten auf Oberhitze umschalten.



FLEISCH UND KLIMA: WAS STIMMT?



Der Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Klimaentwicklung wird immer wieder diskutiert. Dabei kursieren oft Mythen, die nicht den Tatsachen entsprechen. Hier finden Sie einige Fakten zur Klärung.

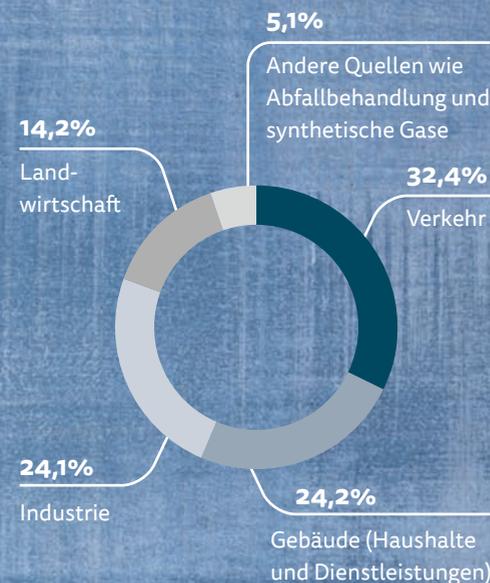
Trägt Fleischkonsum wesentlich zum Treibhauseffekt bei?

Fleischkonsum trägt auch zum klimaerwärmenden Effekt bei, ist aber nicht der Hauptverursacher. Für den Treibhauseffekt sind drei Gase verantwortlich: Kohlenstoffdioxid, Methan und Lachgas. Methan und Lachgas fallen in der Landwirtschaft an. Methan entsteht in der Nutztierhaltung fast ausschliesslich beim Verdauungsprozess von Wiederkäuern sowie bei der Lagerung von Gülle und Mist.

Dabei steht aber nicht nur die Fleischindustrie im Fokus, sondern die Wiederkäuerhaltung allgemein und damit auch die Milchwirtschaft. Bei der Haltung von Schweinen und Geflügel entstehen so gut wie keine Methanemissionen. Lachgas wiederum bildet sich vor allem beim Einsatz von Dünger und bei der Lagerung von Mist. Insgesamt ist die Nutztierhaltung jedoch weit weniger belastend fürs Klima als etwa der Verkehr.

Verursacht die Landwirtschaft die meisten Treibhausgasemissionen?

Nein. Die Emissionen in der Schweiz setzen sich gemäss dem Bundesamt für Umwelt (BAFU) 2019 folgendermassen zusammen:



Detaillierte Quellenangaben finden Sie im Dokument «Treibhausgase»: proviande.ch/fragenundantworten

Was tut die Schweizer Landwirtschaft gegen ihre Treibhausgasemissionen?

Laut dem Bundesamt für Umwelt hat die Landwirtschaft ihre Emissionen zwischen 1990 und 2018 um 13,9 % reduziert. Dies dank effizienteren Rassen für die Fleisch- und Milchproduktion, optimierter Fütterung und verbessertem Weidemanagement mit weniger Dünger.

Wie viel Soja wird importiert?

Schweizer Nutztiere fressen Futter, das unsere Schweizer Landwirte zu 85% selbst produzieren. Nur die restlichen 15% sind grösstenteils importiertes Soja – zu 95% aus zertifiziert nachhaltiger Produktion.

Wird Gentechnik-Futter eingesetzt?

Gentechnisch veränderte Organismen (GVO) dürfen in der Schweiz nicht angebaut werden. Hier werden für Nutztiere ausnahmslos GVO-freie Futtermittel eingesetzt. Bei den Wiederkäuern sind dies zu 80% Raufutter, also Gras und Heu.

Lamm im Strudelteig mit Spinat und Rosinen

für 4 Personen

Zutaten

- 2 Nierstücke vom Schweizer Lamm à ca. 260 g
- 600 g Blattspinat
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Pinienkerne
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 40 g Rosinen
- Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Basmatireis
- 1 Briefchen Safran, gemahlen
- 40 g Butter
- 1 Strudelteig, 4 Blätter à ca. 30 g
- 2 griechische Joghurts à ca. 180 g
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- ½ Bund Koriander

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Fleisch 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
- 2 | Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Lamm darin von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Schalotte und Knoblauch in der Pfanne andünsten. Spinat zugeben, unter Rühren zusammenfallen lassen, ca. 5 Minuten unter Rühren garen. Rosinen und Pinienkerne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 | Reis mit dem Safran nach Packungsanleitung garen.
- 4 | Butter in einer kleinen Pfanne bei milder Hitze schmelzen. Die Strudelteigblätter einseitig mit etwas flüssiger Butter bestreichen, dann immer 2 Teigblätter aufeinanderlegen. Die kurze Seite zusammenklappen, sodass je ein langes Rechteck entsteht.
- 5 | Spinat ausdrücken, in gleichmässige Portionen – 1 pro Teigrechteck – aufteilen. Eine Portion in der Mitte jedes Teigrechteckes verteilen, 1 cm Teigrand frei lassen. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen, je 1 Stück längs in die Mitte des Spinats legen. Teigränder mit etwas Butter bestreichen. Den Teig komplett über dem Fleisch zusammenfallen, aufrollen, Enden gut verschliessen.
- 6 | Die Päckchen mit restlicher Butter bestreichen, im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C) 12–15 Minuten backen.
- 7 | Das Joghurt mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen, Koriander grob hacken und begeben. Fleisch aus dem Ofen nehmen, portionieren und mit Safranreis und Korianderjoghurt servieren.

AUCH FEIN MIT SCHWEIN

Statt Lamm eignet sich auch ein Schweinsfilet. Garzeit im Ofen auf ca. 20 Minuten erhöhen, dafür nur bei 200 °C (Umluft 180 °C).



 **Zubereiten**
ca. 60 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
783 kcal | 45 g Eiweiss
32 g Fett | 77 g Kohlenhydrate

Kalbsfilet im Blätterteig an einer Fenchel-Kerbel-Mischung

TEMPERATUR GENAU MESSEN

Nutzen Sie ein Fleischthermometer: Zartrosa gelingt das Fleisch bei einer Kerntemperatur von 55 °C.



für 4 Personen

Zutaten

600 g	Filet vom Schweizer Kalb
150 g	Brät vom Schweizer Kalb
6 Scheiben	Bratspeck vom Schweizer Schwein
2	Fenchelknollen
1	Schalotte
30 g	Butter
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Kerbel
1 EL	Bratbutter
1	Blätterteig, rechteckig ausgewallt (ca. 25 × 42 cm)
	Ei
1	Jungsalat
2 TL	Himbeerkonfitüre
2 EL	Weissweinessig
4 EL	Oliveneröl

Zubereitung

1 | Kalbsfilet 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Fenchel putzen und in feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte und Fenchelwürfel zugeben und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Kerbel fein hacken.

2 | Bratbutter in einer grossen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Kalbsfilet darin von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

3 | Brät mit Fenchelmischung und Kerbel sorgfältig vermengen.

4 | Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Von der kurzen Seite einige schmale Streifen fürs spätere Dekorieren abschneiden, kalt stellen. Speckscheiben in der Mitte des Blätterteigs verteilen und gleichmässig mit Brät bestreichen, rundherum ca. 2 cm Rand frei lassen.

5 | Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in die Mitte legen. Ei verquirlen und die Teigländer damit bestreichen. Den Teig locker über dem Filet zusammenfalten, die Näht und die Enden gut verschliessen. Die Oberfläche mit den Teigstreifen verzieren und alles mit dem restlichen Ei bestreichen.

6 | Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C) 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

7 | In der Zwischenzeit Salat waschen und rüsten. Konfitüre, Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Vinaigrette rühren. Salat kurz vor dem Servieren damit vermengen und zu den Filet-Portionen servieren.

 **Zubereiten**
ca. 50 Minuten

Backen im Ofen
30 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
854 kcal | 47 g Eiweiss
57 g Fett | 36 g Kohlenhydrate

Rindsragout im Pastetenteig mit Pak Choi

für 4 Personen

Zutaten

600 g Ragout vom Schweizer Rind
4 kleine Zwiebeln
2 Rüebli
100 g Stangensellerie
1 EL Bratbutter
3,5 dl trockener Rotwein
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
2 Zweige Salbeiblätter
2 Knoblauchzehen
1 EL Sonnenblumenöl
600 g Pak Choi
Chiliflocken
½ Bio-Zitrone (Saft)

Für den Pastetenteig:

400 g Mehl
½ TL Salz
200 g kalte Butter
in kleinen Stückchen
2 Eier
7 EL Wasser
Fett für die Form
Mehl zum Bestäuben



Zubereiten
50 Minuten

Schmoren 90 Minuten
Backen im Ofen ca. 25 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
1051 kcal | 50 g Eiweiss
53 g Fett | 76 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Für den Pastetenteig Mehl, Salz und Butter verreiben. Die Hälfte der Eier und kaltes Wasser zugeben, zu glattem Teig verkneten. Teig in Folie wickeln, mind. 2 Stunden kalt stellen.

2 | Zwiebeln und Rüebli schälen und würfeln. Sellerie putzen, in dünne Scheiben schneiden. Bratbutter in Topf erhitzen. Fleisch darin 6–8 Minuten anbraten. Gemüse zugeben, mit Rotwein auffüllen. Mit Lorbeer, Salz, Pfeffer würzen. Bei milder Hitze geschlossen ca. 90 Minuten schmoren. Ab und zu umrühren, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Salbei in Streifen schneiden, unterrühren. Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

3 | Pro Person ein ofenfestes Förmchen (ca. 2,5 dl) ausfetten, mit Mehl bestäuben. Teig in entsprechende Portionen teilen, auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 3 mm dünn ausrollen. Je 1 Deckel in Förmchengrösse ausstechen, je 1 kleines Loch reinstechen. Restlichen Teig zum Auskleiden der Förmchen verwenden. Teig am oberen Förmchenrand abschneiden, Böden gut einstechen.

4 | Ragout in Förmchen geben, Teig am oberen Rand etwas lösen. Restliches Ei verquirlen, Teigrand damit bestreichen, Deckel aufsetzen, gut andrücken. Deckel mit Ei bestreichen, im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 25 Minuten goldgelb backen.

5 | Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden, in Pfanne im Öl anbraten. Pak Choi putzen, vierteln, zugeben, unter Rühren glasig dünsten. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Zitronensaft zugeben, geschlossen bei ausgeschaltetem Herd 3–4 Minuten ziehen lassen. Zu den Pasteten servieren.



KEINE ZEIT?

Wenn es etwas schneller gehen soll, tut es für dieses Rezept auch ein Fertig-Blätterteig.

Pouletbrust im Tempurateig mariniert mit Ingwer und Limette

MEHR SAFT?

Noch saftiger werden die Tempuras mit ausgelösten Pouletschenkeln statt mit Pouletbrust.

für 4 Personen

Zutaten

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
1 Stück	Ingwer, ca. 2 cm gross
1	Bio-Limette
120 ml	Wasser
1	Ei
	Salz
100 g	Mehl
100 g	Reisstärke
600 g	Chicorée
1	Zwiebel
3 Stiele	Pfefferminze
50 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
2 EL	Olivenöl
6 dl	Erdnussöl
	Mehl zum Bemehlen

Zubereitung

1 | Pouletbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Ingwer schälen und fein dazureiben. Limette heiss abwaschen und die Schale ebenfalls fein dazureiben. Alles gut mischen und Pouletstücke darin 2 Stunden abgedeckt kühl stellen.

2 | Für den Teig kaltes Wasser mit Ei und etwas Salz verrühren. Mehl für den Teig und Reisstärke mischen und mit einem Schneebesen unterrühren. 30 Minuten kühl stellen.

3 | Chicorée waschen und längs vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pfefferminze von den Stielen zupfen und grob schneiden. Erdnüsse grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Chicorée zugeben und unter Wenden 5–6 Minuten dünsten. Leicht salzen, vom Herd nehmen und mit einem Deckel bedeckt ziehen lassen.

4 | Erdnussöl in einem hohen Topf oder in der Fritteuse auf 170 °C erhitzen. Mehl zum Bemehlen auf einen flachen Teller geben. Pouletstücke darin wenden, portionsweise mit einer Gabel in den Tempurateig tauchen, etwas abtropfen lassen und in das heisse Öl gleiten lassen.

5 | Jede Portion ca. 5–6 Minuten goldgelb backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf vorgewärmte Teller geben und mit Limettensaft beträufeln. Erdnüsse und Pfefferminze unter den Chicorée mischen und zur Pouletbrust servieren.

 **Zubereiten**
50 Minuten

Marinieren
2 Stunden

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
643 kcal | 42 g Eiweiss
41 g Fett | 25 g Kohlenhydrate

Metzgercheck

GOURMET- GUTSCHEIN



Sie suchen ein Geschenk für Ihre kochbegeisterte Chefin oder ein Dankeschön für die Einladung? Schenken Sie Metzgerchecks, das ideale Geschenk vom lokalen Gewerbe für

alle Geniesser. Kaufen und einlösen können Sie die Checks in vielen Mitglieds-Metzgereien des Schweizer Fleisch-Fachverbandes SFF. Mehr Infos: sff.ch/metzgerchecks



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



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



«Schweizer Fleisch»
auch auf Facebook und
Instagram.

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, sff.ch, enguete.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zürich, foodstyling-splett.com
Fotos: Jules Moser, Bern, jules-moser.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, polyconsult.ch
Anregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande, «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern