

Spannende Ausbildung – gute Aussichten

Sowohl in der Produktion wie auch im Verkauf bietet die Fleischbranche spannende Berufslehren an. Einmal ausgebildet, sind Fleischfachleute gefragt und haben beste Karrierechancen.

Erfahren Sie mehr unter swissmeatpeople.ch. Hier treffen Sie auf die junge Generation der Schweizer Fleischbranche, die Ihnen den Weg zum beruflichen Erfolg aufzeigt.



Juli/August 2015

en Guete

INDIREKT GRILLIEREN

Der sanfte Weg
zu zartem Fleisch



Q+ Ihr Schweizer Fleischgeschäft. Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.



Alles andere ist Beilage.



Schweiz. Natürlich.

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.carnasuisse.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Splettstösser, Zürich, www.dersplett.com
Fotos: Jules Moser, Bern, www.jules-moser.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, www.polyconsult.ch
Anregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande «Schweizer Fleisch», Postfach 8162, 3001 Bern

Grilltipps vom Profi
Mit heisser Luft zum Erfolg

Seite 4

Schweizer Schwein
Das ideale Grillfleisch

Seite 8

Sommernachtstraum.



Alles andere ist Beilage.

«Beim indirekten Grillieren
kommt der Fleischgeschmack
besonders gut zur Geltung.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit Freude und Leidenschaft gehe ich meinem Beruf nach. Ich arbeite mit lokalen Produzenten zusammen und stecke mein handwerkliches Können in die Veredelung der Produkte. Hohe Qualität und richtige Lagerung des Fleisches sind denn auch beim indirekten Grillieren die wichtigste Voraussetzung für den perfekten Genuss.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Philip Fässler

Fleischfachmann aus Appenzell/Steinegg

Für ihre hochwertigen regionalen Produkte ist Philip Fässlers Appenzeller Fleisch und Feinkost AG mit dem Titel «Culinarium König 2015» ausgezeichnet worden.

Am liebsten sind ihm

- Fleischqualität, die schon bei der Tierhaltung beginnt
- Spezialitäten aus seinem Heimatkanton wie Pantli, Mostbröckli oder Fähnnerspeck
- Grillbraten vom Schweinshals
- Saftiges Bauernkotelett

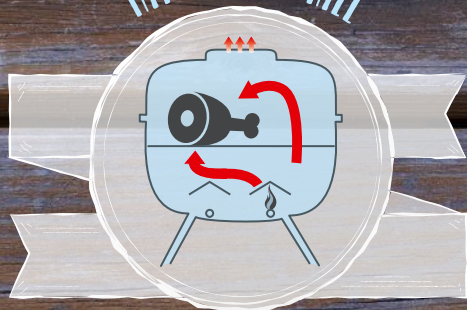


Mit heisser Luft zum perfekten Grillgenuss

Beim indirekten Grillieren wird nur mit heisser Luft gegart. Diese Methode ist schonender als der direkte Kontakt mit der Hitze der Glut. Sie ermöglicht eine gut kontrollierbare Zubereitung und ist ideal für grössere Fleischstücke, die länger als 25 Minuten Garzeit brauchen.



INDIREKT GRILLIEREN MIT DEM GASGRILL

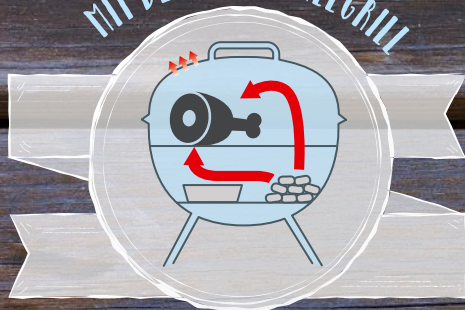


Der Gasgrill eignet sich besonders gut für diese Methode. Er ist einfach zu regulieren und die Hitze kann indirekt zugeführt werden.

Vorgehen

1. Fleisch bei maximaler Hitze beidseitig anbraten.
2. Hitze reduzieren und das Fleisch bei mittlerer Hitze garen, bis die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist.

INDIREKT GRILLIEREN MIT DEM HOLZKOHLEGRILL



Auch auf einem «normalen» Holzkohlegrill kann indirekt grilliert werden.

Vorgehen

1. Fleisch direkt über der Glut anbraten und dabei mehrfach wenden.
2. Glut beiseiteschieben und eine Aluschale mit etwas Wasser in den freien Platz stellen. Fleisch auf dem Rost über der Schale bei mittlerer Hitze garen, bis die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist. Deckel (wenn vorhanden) dabei schliessen.

Die Vorteile der indirekten Methode

- Edle Fleischstücke wie Filet, Huft oder Hohrücken können genau auf die gewünschte Kerntemperatur gebracht werden.
- Bratenstücke (z.B. vom Schweinshals) haben ausreichend Zeit zu garen, bis sie schön durch sind. Austretendes Fett tropft dabei nicht direkt in die Glut und nichts brennt an.

Mit dem Fleischthermometer wird die Kerntemperatur kontrolliert

Ab **50 °C**

ist das Fleisch blutig (saignant).
Für Edelstücke von Rind und Lamm.

Ab **60 °C**

ist das Fleisch rosa (à point).
Für Edelstücke von Rind, Kalb, Lamm.

Ab **72 °C**

ist das Fleisch durch (bien cuit).
Poulet und Schwein müssen immer durch sein.



Schweinskotelett

mariniert mit dunklem Bier

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Koteletts vom Schweizer Schwein (à ca. 200 g)
- 3 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 dl dunkles Bier
- 3 TL Zitronensaft
- 2 Eigelb
- Salz
- 150 ml Rapsöl
- 3 Zweige Kerbel
- 500 g kleine Kartoffeln
- ½ TL Meersalz
- Macchia-Pfeffer

Zubereitung

- 1 | Aus 2 TL Senf, 1 EL Olivenöl, dem Bier und 2 TL Zitronensaft eine Marinade anrühren. Schweinskoteletts damit bestreichen und gedeckt 2–3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 | Eigelbe mit 1 TL Senf, etwas Salz und 1 TL Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben. Rapsöl tröpfchenweise unterrühren, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Kerbel grob hacken und unterrühren.
- 3 | Kartoffeln je nach Grösse halbieren oder vierteln. In eine Grillschale geben und mit dem Meersalz und 1 EL Olivenöl mischen. Grill für indirekte Hitze vorbereiten und vorheizen.
- 4 | Schweinskoteletts aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und bei hoher Temperatur beidseitig je ca. 2 Minuten anbraten. Dann in der indirekten Hitze des Grills bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatur 20–25 Minuten garen. Dabei einmal wenden und mit Marinade bestreichen.
- 5 | Schale mit Kartoffeln ebenfalls in die indirekte Hitze legen und 20 Minuten mitgrillieren. Schweinskoteletts vom Grill nehmen, mit Macchia-Pfeffer würzen und mit den Kartoffeln und der Mayonnaise servieren.

Dazu passt ein grüner Salat.



Zubereiten
ca. 45 Minuten
(marinieren ca. 2–3 Stunden)

Indirekt grillieren
ca. 25 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
810 kcal | 41 g Eiweiss
20 g Kohlenhydrate | 62 g Fett
(ohne Salat)

Schweinefleisch – ideal für den Grill

Kein anderes Fleisch vom Grill bietet so viel saftigen Geschmack wie Schweizer Schweinefleisch. Und keines ist so vielfältig.

Die besten Grillstücke vom Schwein

Saftige Braten

werden am besten mit indirekter Hitze zubereitet. Tipps und Rezepte dazu finden Sie in diesem «en Guete».

Beim Fleisch haben Sie die Wahl:

- durchzogene Braten vom Hals
- magere Braten vom Nierstück oder von der Huft



Brustspitze und Spare-ribs

müssen lange garen und werden deshalb mit Vorteil mit indirekter Hitze grilliert.



Zarte Einzelportionen

kommen direkt auf den heissen Grill und sind so schnell zubereitet:

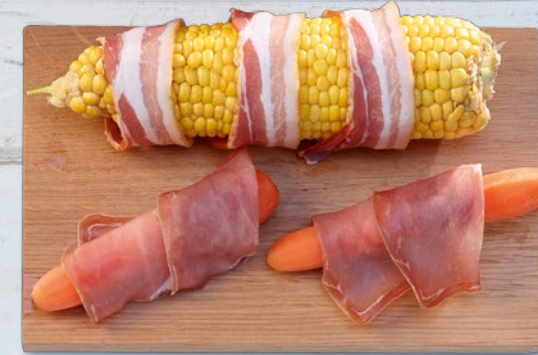
- Koteletts
- Nierstücksteaks
- Filetstücke

Grillwürste

mit Schweinefleisch werden ebenfalls direkt grilliert. Am besten langsam und nicht zu heiss. So können sie gut durchgaren, ohne aussen zu verkohlen.

Klassiker sind:

- Grillschnecken
- Bauernbratwürste
- Luganighe
- Cervelats und Schüblige, die nebst Schweinefleisch auch Rindfleisch enthalten



Mit Speck oder Schinken

umwickelte Fleisch- und Gemüsestücke erhalten eine raffinierte Geschmacksnote. Mageres Fleisch wie zum Beispiel Filet wird auf diese Weise zudem saftiger.

Hochwertiges Schweinefleisch

Das Protein (Eiweiss) im Schweinefleisch wird vom menschlichen Organismus besonders gut aufgenommen. Zudem ist Schweinefleisch ein wichtiger Lieferant von Vitamin B₁, Zink und Selen und oft magerer, als man denkt. Das Nierstück beispielsweise enthält nur 5,1 g Fett pro 100 g. Auch die durchzogenen Braten enthalten nach dem Grillieren nicht mehr so viel Fett, weil ein Teil davon beim Grillieren abtropft.



Kalbsrollbraten

gefüllt mit Sellerie und Rohschinken

für 4–6 Personen

Zutaten

- 1 kg Schulter vom Schweizer Kalb (vom Fleischfachmann zum Rollen aufschneiden lassen)
- 3 Stück Stangensellerie Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL grober Senf
- 80 g Rohschinken Küchengarn
- 1 Bio-Limette
- 2 Eigelb
- 150 g Butter



Zubereiten

ca. 50 Minuten

Indirekt grillieren

ca. 2 Stunden



Nährwerte

1 Portion enthält ca.:
460 kcal | 40 g Eiweiss
1 g Kohlenhydrate | 32 g Fett
(bei 6 Portionen, ohne Salate)

Zubereitung

- 1 | Grill für indirekte Hitze vorbereiten und vorheizen.
- 2 | Stangensellerie in feine Streifen schneiden.
- 3 | Kalbsschulter ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Rohschinken darauflegen und Stangensellerie darüber verteilen. Kalbsschulter fest aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.
- 4 | Bei hoher Temperatur von allen Seiten 8–10 Minuten lang goldgelb anbraten. Dann bei mittlerer, indirekter Hitze und geschlossenem Deckel ca. 1½–2 Stunden garen. Dabei öfter wenden.
- 5 | In der Zwischenzeit Limette heiss waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen und beides in einer Metallschüssel zu den Eigelben geben. Butter bei milder Hitze schmelzen. Eigelbmischung über einem heissen Wasserbad cremig aufschlagen und die Butter tröpfchenweise unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 | Kalbsrollbraten nach Erreichen einer Kerntemperatur von 62 bis 65 Grad vom Grill nehmen und in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen. Dann portionieren und zusammen mit der Limettenhollandaise servieren.

Dazu passen ein Kartoffel- und ein Tomatensalat.

fleischspiesse mit Speck und Datteln

für 4 Personen

Zutaten

je 400 g Eckstück vom Schweizer Rind und vom Schweizer Schwein (Rindseckstück in ca. 2,5 cm dicke Schnitzel und Schweinseckstück in ca. 1,5 cm dicke Schnitzel schneiden lassen)
12 Scheiben Bratspeck
16 Datteln ohne Stein
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Salbei
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Grillspiesse
350 g rote Zwiebeln
2 Stiele Thymian
40 g Butter
1 EL Honig
1 Nelke
2,5 dl trockener Rotwein

Zubereitung

- 1 | Fleisch in ca. 3 × 3 cm grosse Würfel schneiden. Speck aufrollen. Abwechselnd Fleischwürfel, Speck und Datteln auf Spiesse stecken.
- 2 | Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Salbei von den Stielen zupfen und grob schneiden. Beides mit Olivenöl und Pfeffer verrühren und die Spiesse damit bestreichen.
- 3 | Grill für indirekte Hitze vorbereiten und vorheizen.
- 4 | Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Thymian von den Stielen zupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Honig zugeben und etwas karamellisieren lassen. Nelke, Thymian und Rotwein zugeben und kräftig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten.
- 5 | Spiesse etwas abtupfen, von beiden Seiten kurz anbraten und bei mittlerer, indirekter Hitze und geschlossenem Deckel 8–10 Minuten grillieren.
- 6 | Nach Belieben salzen und zusammen mit dem Zwiebel-Confit servieren.

Dazu passen geröstetes Brot und Blattsalat.



Zubereiten

ca. 50 Minuten

Indirekt grillieren

ca. 10 Minuten



Nährwerte

1 Portion enthält ca.:
490 kcal | 31 g Eiweiss
28 g Kohlenhydrate | 25 g Fett
(ohne Brot und Blattsalat)





Rindsfilet

mariniert in Grüntee

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Filetmedaillons vom Schweizer Rind (à ca. 200 g)
- 3 EL kräftiger Grüntee
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- 1 grosse reife Mango
- 2 reife Avocados
- 100 g Cherry-Tomaten
- 2 Stiele Koriander
- 1 Bio-Limette
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- getrocknete Chiliflocken



Zubereiten

ca. 35 Minuten
(marinieren ca. 2-3 Stunden)

Indirekt grillieren

ca. 15 Minuten



Nährwerte

1 Portion enthält ca.:
450 kcal | 47 g Eiweiss
14 g Kohlenhydrate | 21 g Fett
(ohne Taco-Chips)

Zubereitung

1 | Aus Grüntee, Olivenöl, Sojasauce, Zitronensaft und Zucker eine Marinade rühren. Rindsfiletmedaillons damit bestreichen und abgedeckt 2-3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2 | In der Zwischenzeit Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Tomaten vierteln. Koriander von den Stielen zupfen und grob hacken. Limette heiss waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Alles mit den Mango- und Avocadowürfeln mischen und mit Salz und Chiliflocken würzen. Kühlstellen.

3 | Grill für indirekte Hitze vorbereiten und vorheizen.

4 | Rindsfiletmedaillons aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und bei hoher Temperatur 2-3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Dann bei mittlerer, indirekter Hitze und geschlossenem Deckel 10-15 Minuten garen. Bei einer Kerntemperatur von 52 bis 55 Grad das Fleisch vom Grill nehmen und kurz in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

5 | Fleisch nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Mango-Avocado-Salat servieren.

Dazu passen Taco-Chips.