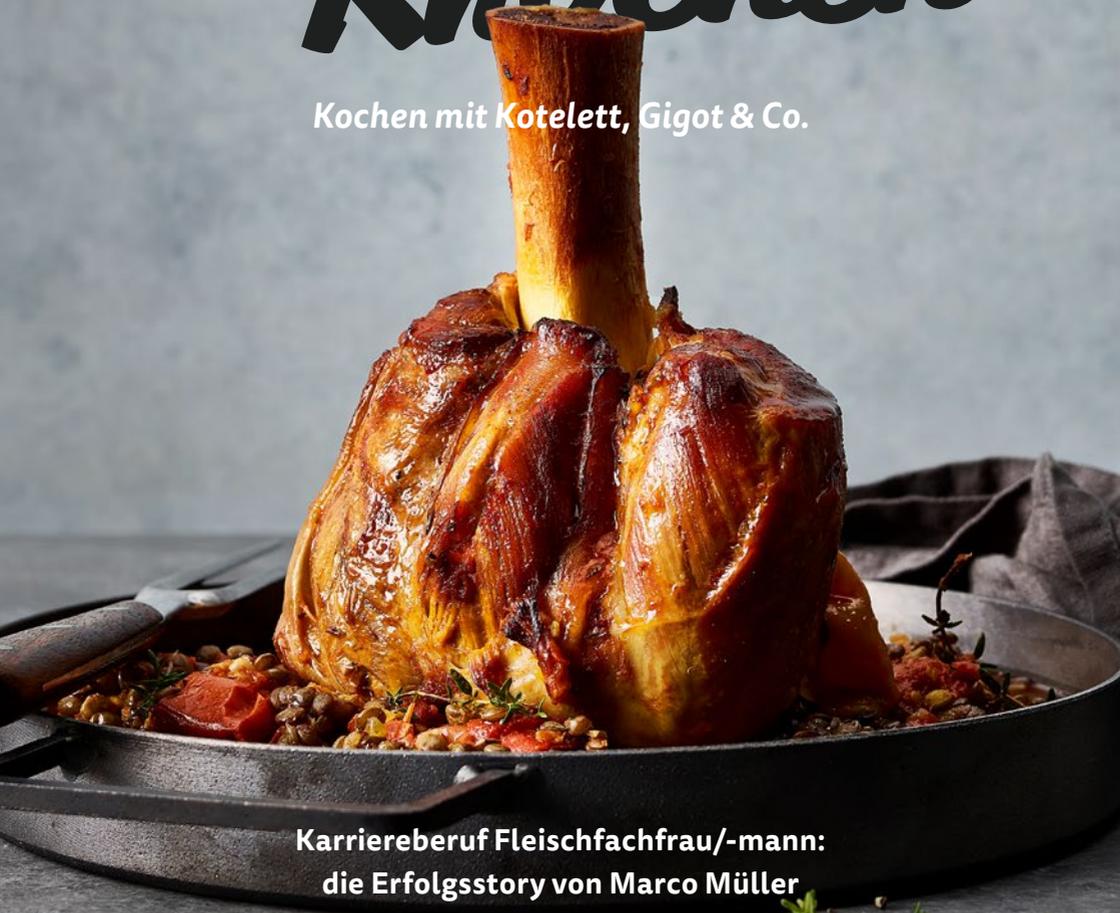


September 2022

# en Guete Fleisch am Knochen

Kochen mit Kotelett, Gigot & Co.



Karriereberuf Fleischfachfrau/-mann:  
die Erfolgsstory von Marco Müller

Schweiz. Natürlich.



Nur mit Knochen komplett: das Kalbskotelett.



Wenn Sie gern mehr Fleisch am Knochen haben, empfehlen wir Ihnen unser Rezept für ein feines Kalbskotelett. Mit unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingt es garantiert. Auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch) finden Sie 55 weitere Gerichte mit detaillierter Anleitung inkl. Video.



**Schweizer  
Fleisch**

Der feine Unterschied.

## Eine Karriere mit Geschmack

Liebe Leserin, lieber Leser

Gut und hochwertig zu kochen und zu essen, wird zunehmend wichtiger. Das spüren auch Fleischfachfrauen und -männer: Ein feines Stück Fleisch und eine kompetente Beratung werden immer mehr geschätzt. Es lohnt sich also für Jugendliche und Quereinsteiger, sich unsere Berufe genauer anzusehen. Denn sie bieten enorm viel Abwechslung entlang der ganzen Nahrungsmittelproduktion. Und wer den Willen mitbringt, hat viele Entwicklungsmöglichkeiten – von der Metzgermeisterin über den Gastro-Profi bis zur Lebensmitteltechnologin mit Hochschulabschluss. Und auch die eigene Metzgerei ist ein Traum, der sich verwirklichen lässt.

Metzgermeister Marco Müller erzählt Ihnen auf den Seiten 6 und 7 mehr zu den Chancen des Berufes. Ausserdem zeigen wir Ihnen vier schmackhafte Rezepte mit Fleisch am Knochen und wie Sie ein Gigot perfekt tranchieren.

en Guete,  
Philipp Sax

Leiter Bildung Schweizer  
Fleisch-Fachverband



Tipps von  
Marco Müller



### Sich Zeit nehmen

Fleisch ist eines der wertvollsten Nahrungsmittel, darum sollte es auch mit der nötigen Zeit zubereitet werden. Das gilt besonders bei grösseren Stücken mit Knochen.



### Scharf anbraten

Auch Fleisch mit Knochen sollten Sie in der Regel scharf anbraten. Dadurch entstehen herrliche Röstaromen.



### Alles auskochen

Nicht nur übrige Knochen lassen sich zu feinen Fonds verarbeiten: Kochen Sie auch andere Reste wie Fette, Sehnen und sogar Gemüsereste mit aus. So erhalten Sie Ihre ganz persönliche Saucengrundlage.

# Schnitt für Schnitt zum Gigot-Genuss

Zaubern Sie mal wieder ein saftiges Gigot auf den Tisch – am besten gleich mit dem Rezept auf Seite 8. Wir zeigen Ihnen, wie Sie es im Handumdrehen tranchieren.

## Schritt 1

Zuerst schneiden Sie das erste Bratenstück dem Knochen entlang ab.



## Schritt 2

Drehen Sie das Gigot und schneiden Sie auch das nächste Bratenstück dem Knochen entlang ab.



## Schritt 4

Trennen Sie nun das letzte Bratenstück vom Knochen.



## Schritt 3

Drehen Sie das Gigot erneut und schneiden Sie noch das dritte Bratenstück dem Knochen entlang ab.



## Schritt 5

Schneiden Sie alle Bratenstücke quer zur Faser in ca. 1 cm dicke Tranchen.



Ob mit oder ohne Knochen: Möchten Sie wissen, wie man welche Fleischstücke richtig schneidet? Auf [schweizerfleisch.ch/fleisch-schneiden](https://www.schweizerfleisch.ch/fleisch-schneiden) finden Sie viele Anleitungen.

# Eine meisterhafte Karriere

**Nach seinem Lehrabschluss als Fleischfachmann schaffte es Metzgermeister Marco Müller bis zum Vize-Europameister. Der Betriebsleiter und Inhaber der Metzgerei Müller in Thun gibt Tipps für einen erfolgreichen Start in diesem Beruf.**

## **Warum hast du dich für den Metzgerberuf entschieden?**

Ich hatte in der Schnupperlehre einfach ein gutes Bauchgefühl. Es hat alles gestimmt, besonders die Menschen und der Teamgeist. Und mir war klar, dass ich mit dieser dreijährigen Berufsausbildung nichts falsch machen kann. Das ist auch so: Wenn man die Lehre durchzieht, hat man nicht nur seinen ersten Lohn, sondern auch ein solides und vielseitiges Fundament.

## **Was sind die Voraussetzungen?**

Sicher ein aufmerksames Auge. Metzger sind oft nicht die gesprächigsten Leute, aber durch Beobachten und Nachahmen lernst du sehr viel. Ausserdem braucht es den Willen, selbst etwas umzusetzen, und ein gewisses handwerkliches Geschick. Dabei musst du aber nicht zwingend auch die gröberen Arbeiten wie das Zerlegen mögen, denn dank den drei Fachrichtungen kannst du dich früh spezialisieren, beispielsweise auf Zubereitungen oder auf den Verkauf. Das beste Rezept: einfach ausprobieren und schnuppern – idealerweise in verschiedenen Betrieben.

## **Ausbildung**

- dreijährige Ausbildung zur Fleischfachfrau oder zum Fleischfachmann EFZ
- drei wählbare Fachrichtungen: Gewinnung, Verarbeitung, Feinkost und Veredelung

## **Die wichtigsten Weiterbildungsbereiche**

Betriebsleitung, Metzgermeisterin oder Metzgermeister, Berufsbildung, Sicherheit, Lebensmitteltechnologie, Gastronomie

## **Warum empfiehlst du Berufsmeisterschaften?**

Wenn du nach einem guten Lehrabschluss an einer Meisterschaft teilnimmst, kannst du viele Kontakte knüpfen und Ideen sammeln. Ein Titel oder eine gute Platzierung sind ein super Karrierestart in diesem Beruf, denn so werden die Leute auf dich aufmerksam und viele Türen gehen auf. Natürlich steigen damit zugleich die Erwartungen an dich. Aber das motiviert auch, weiterzukommen und mehr Verantwortung zu übernehmen. Das hilft dir ebenfalls, wenn du später vielleicht einen eigenen Betrieb übernehmen willst.



# Lammgigot auf Gemüse-Tian

für 6 Personen

## Zutaten

- 1 Gigot vom Schweizer Lamm, ca. 1,6 kg
- 800 g Kartoffeln
- 200 g rote Zwiebeln
- 500 g Zucchini
- 500 g Krautstiele
- 1 Bund gemischte Kräuter, z. B. Rosmarin, Thymian, Majoran, Salbei usw.
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Rapsöl
- 1 dl Gemüsebouillon
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatter Peterli
- 100 g violette Oliven, entsteint

## Zubereitung

- 1 | Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Kartoffeln und Zwiebeln schälen, Gemüse waschen und den Stielansatz der Zucchini entfernen. Alles in dünne Scheiben schneiden. Blätter der Krautstiele vom Stiel trennen. Stiele und Blätter in Streifen schneiden.
- 3 | Alle Kräuter hacken.
- 4 | Das Gemüse mit den Kräutern abwechselungsweise in einen grossen Bräter schichten, dabei jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Kräutern bestreuen und mit dem Öl beträufeln. Mit einer Schicht Kartoffeln abschliessen. Alles mit Bouillon übergiessen. Das Gemüse in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten vorgaren.
- 5 | Inzwischen den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Peterli und den Oliven möglichst fein hacken, idealerweise in einem Zerkleinerer.
- 6 | Beim Gigot mit einem spitzen Messer rundherum kleine Taschen einschneiden und mit der Kräuter-Oliven-Mischung befüllen. Gigot mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 | Gigot auf das Gemüse legen und bei 200 °C 20 Minuten anbraten. Dann die Hitze auf 120 °C reduzieren und alles Weitere 60–90 Minuten fertig braten, je nach gewünschter Garstufe des Gigots (59 °C = à point, ab 69 °C = bien cuit). Das Fleisch bereits mit 4–5 Grad unter der entsprechenden Kerntemperatur aus dem Ofen nehmen, da es beim Ruhen noch nachzieht.
- 8 | Gigot 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Das Fleisch vom Knochen schneiden und mit dem Gemüse-Tian servieren.

 **Zubereiten** **Braten im Ofen**  
40 Minuten 80 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
516 kcal | 46 g Eiweiss  
26 g Fett | 23 g Kohlenhydrate



## Bunte Alternativen

Neben Zucchini und Krautstielen kann der Tian auch mit Auberginen, Peperoni oder im Herbst mit Kürbis zubereitet werden.

# Schweinskotelett am Stück mit Zucchini-Gemüse

für 4 Personen

## Lieber Risotto?

Anstelle von Bratkartoffeln passt auch ein cremiges Risotto hervorragend zu diesem Gericht.



## Zutaten

- 800 g Kotelett vom Schweizer Schwein, am Stück (mind. 4 Rippen)
- 2 Zweige Majoran
- 2 EL grobkörniger Senf
- 1 TL Paprika
- Salz
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\* schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 800 g Kartoffeln
- 3 EL Bratbutter
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 150 g Rucola
- 600 g Zucchini
- 1 EL Rapsöl
- 1 Bio-Zitrone

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

- 1 | Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Majoran hacken. Mit Senf und Paprika mischen.
- 3 | Das Kotelett salzen. Öl in einer ofenfesten Bratpfanne erhitzen und Kotelett darin von allen Seiten insgesamt 6–8 Minuten anbraten. Dann mit Pfeffer würzen und mit Senfmarinade rundherum bestreichen. Das Kotelett mit der Pfanne sofort in den auf 150 °C vorgeheizten Ofen (Umluft 140 °C) geben und 1 Stunde 15 Minuten garen lassen, bis es eine Kerntemperatur von 62 °C erreicht hat.
- 4 | Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, unter kaltem Wasser abspülen und auf einem Küchentuch trocken tupfen. In einer Bratpfanne Bratbutter erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 | Gemüse waschen. Frühlingszwiebeln mitsamt dem Grün in feine Ringe schneiden. Rucola grob hacken. Zucchini in Würfel schneiden.
- 6 | Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Zucchini darin ca. 10 Minuten dünsten. Zuletzt den Rucola untermischen. Zitrone heiss abwaschen. Gemüse mit abgeriebener Zitronenschale, 1 Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.
- 7 | Das Schweinskotelett aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen und portionieren. Mit Gemüse und Bratkartoffeln servieren.

 **Zubereiten** **Braten im Ofen**  
35 Minuten 75 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
583 kcal | 44 g Eiweiss  
31 g Fett | 30 g Kohlenhydrate

# Ganze Kalbshaxe mit Safran, Tomaten und Linsen

für 4 Personen

## Zutaten

- 1 Haxe am Stück vom Schweizer Kalb, ca. 800 g
- 600 g Tomaten, z.B. San Marzano oder Peretti
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\*
- 1 Briefchen Safran
- 1 EL Paprika, edelsüss
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 4 dl Hühnerbouillon
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Zweige Thymian
- 250 g grüne Linsen

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

- 1 | Die Kalbshaxe 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.
- 3 | Öl in einem Bräter erhitzen, dann Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Alle Gewürze beifügen und mit Bouillon auffüllen. Die Kalbshaxe mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit den Tomaten beifügen. Thymian dazulegen. Alles aufkochen lassen.
- 4 | Die Haxe zugedeckt im Bräter sofort in den auf 160 °C vorgeheizten Ofen (150 °C Umluft) geben und insgesamt ca. 2 Stunden und 30 Minuten weichschmoren.
- 5 | Linsen mit reichlich Wasser bedeckt knapp weichkochen.
- 6 | Nach 2 Stunden die Linsen unter die Tomaten mischen und die Kalbshaxe ohne Deckel fertig garen.
- 7 | Wenn sich das Fleisch vom Knochen löst, die Kalbshaxe aus der Pfanne nehmen. Die Tomaten-Linsen-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch vom Knochen schneiden und mit dem Rest servieren.

## Abwechslung gefällig?

Anstelle der Linsen passen auch weisse Bohnen oder Kichererbsen sehr gut zur Kalbshaxe. Wie die Linsen unbedingt separat kochen und erst gegen Schluss der Garzeit zur Haxe geben.



 **Zubereiten** 35 Minuten  
**Schmoren** 2 Stunden 30 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
445 kcal | 46 g Eiweiss  
10 g Fett | 36 g Kohlenhydrate

# Geschmorte Short Ribs mit Pak Choi und Basmatireis

für 4 Personen

## Zutaten

- 1,8 kg Short Ribs vom Schweizer Rind
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 Chilischoten
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\*
- 50 g brauner Zucker
- 1 dl trockener Sherry oder Reiswein
- 5 dl Rindsfond
- 1 dl Sojasauce
- 800 g Pak Choi
- 200 g Basmatireis
- 3 dl Wasser
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Speisestärke

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

- 1 | Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Frühlingszwiebeln waschen, den weissen Teil hacken, das Grün in feine Röllchen schneiden und beiseitestellen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die äusseren zähen Schichten des Zitronengrases entfernen und den weichen Kern hacken. Chilischoten waschen, mitsamt Kernen in Röllchen schneiden.
- 3 | Die Short Ribs den Rippen entlang in Stücke schneiden. Öl in einem grossen Bräter erhitzen und die Ribs rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Zitronengras und Chili zum Bratensatz geben und andünsten. Zucker beifügen und karamellisieren lassen. Sherry oder Reiswein, Fond und Sojasauce dazugiessen. Die Ribs in die Sauce legen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 3 Stunden weichschmoren.
- 4 | Pak Choi waschen, je nach Grösse halbieren oder vierteln.
- 5 | Reis mit leicht gesalzenem Wasser aufkochen. 3 Minuten kochen lassen, dann zugedeckt auf kleinster Stufe aufquellen lassen.
- 6 | Short Ribs aus der Sauce nehmen und warm stellen. Sauce entfetten (siehe Tipp), mit kalt angerührter Stärke binden und mit Salz und Pfeffer würzen. Pak Choi in die Sauce legen und ca. 8 Minuten kochen lassen.
- 7 | Ribs mit Frühlingszwiebeln bestreuen, dann mit Pak Choi und Reis servieren.

 **Zubereiten** 40 Minuten  
**Schmoren** 3 Stunden

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
893 kcal | 55 g Eiweiss  
44 g Fett | 62 g Kohlenhydrate

## Leichtere Saucen

Um die Sauce zu entfetten, füllt man diese am besten in ein hohes Gefäss. Das Fett steigt an die Oberfläche und lässt sich so besser abschöpfen. Oder die Sauce erkalten lassen, dann wird das Fett fest und lässt sich ganz einfach entfernen.

# Einfach mal reinschnuppern



Bist du auf der Suche nach einer packenden Lehrstelle? Der Beruf der Fleischfachfrau oder des Fleischfachmanns bietet viel Abwechslung in den drei wählbaren Fachrichtungen **Gewinnung, Verarbeitung** sowie **Feinkost und Veredelung**.

## Schnuppere jetzt spannende Berufsluft bei uns!

Schau unter [sff.ch/mitglieder](http://sff.ch/mitglieder), welche Betriebe Lernende ausbilden – sie sind mit einem  markiert. Weitere Infos zu Beruf und Lehre findest du auf [sff.ch](http://sff.ch) und [swissmeatpeople.ch](http://swissmeatpeople.ch)



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](http://schweizerfleisch.ch)  
Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, [sff.ch](http://sff.ch), [enguete.ch](http://enguete.ch) | **Rezepte und Foodstyling:** Florina Manz, Bern, [arte-cucina.ch](http://arte-cucina.ch)  
**Fotos:** Jules Moser, Bern, [jules-moser.ch](http://jules-moser.ch) | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, [polyconsult.ch](http://polyconsult.ch)  
**Anregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande, «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern**