

September 2023

# en Guete Mat zum Hut

Wunderbare Fleischgerichte  
mit Pilzen.





# Koteletts mit Pfiff(erlingen).



Genussvoll in die kühlere Saison starten? Dieses Rezept mit einer fruchtigen Pilz-Birnen-Beilage und Spätzli können wir Ihnen wärmstens empfehlen.



**Der feine Unterschied.**

## Traumpaar Fleisch & Pilz

*Liebe Leserin, lieber Leser*

Ein bisschen Pflanze, ein bisschen Tier: Der Pilz ist ein ganz besonderes Lebewesen, das in unterschiedlichsten Grössen, Farben, Formen und Aromen anzutreffen ist. Eines haben fast alle gemeinsam: Kombiniert mit Fleisch schmecken sie einfach wunderbar!

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die bekanntesten Sorten vor und beantworten die wichtigsten Fragen rund um die Zubereitung von Pilzen. Zudem finden Sie eine köstliche Pilz-sauce und vier richtig gute Fleischrezepte mit Pilzen.

*en Guete, Ihre Schweizer Metzgerinnen und Metzger*



*Tipps fürs  
Pilzesammeln*



**Schonend gepflückt**

Pilze gefunden? Reissen Sie sie nicht einfach aus, sondern drehen Sie jeden Pilz behutsam aus dem Boden oder schneiden Sie ihn knapp über der Erde ab.



**Luftig transportiert**

Beim Sammeln und auf dem Weg nach Hause sind Pilze in einem Weiden- oder Spankorb oder in einer Stofftasche am besten aufgehoben.



**Sicher geprüft**

Bitte lassen Sie selbst gesammelte Pilze immer von einer amtlichen Kontrollstelle prüfen, bevor Sie sie verwenden.



# Hut ab vor diesen Pilzen!

**Dürfen wir vorstellen: die beliebtesten Pilze der Schweiz –  
haben Sie schon alle probiert?**

## Der Champignon

Der weltweit bekannteste Speisepilz wird heute ganzjährig als Zuchtpilz angeboten. Es gibt eine weisse und eine braune Sorte, beide sind auch roh essbar. Champignons sollten nur kurz, dafür heiss angebraten werden.

## Der Eierschwamm oder Pfifferling

Dieser mitteleuropäische, von Juni bis November wild wachsende Pilz besticht durch seinen leicht pfeffrigen Geschmack. Er ist in der Küche äusserst vielseitig und sollte möglichst frisch zubereitet werden.

## Der Steinpilz

Der nussig schmeckende Steinpilz wächst von Juli bis November wild in Nord- und Mitteleuropa. Den Namen verdankt er seinem festen Fleisch, das gebraten oder geschmort herrlich schmeckt.

## Die Morchel

Morcheln wachsen von März bis Mai auf der Nordhalbkugel. Sie gehören zu den teuersten Edelpilzen, weil sie schwierig zu züchten sind. Auch bei längerem Garen bleiben sie bissfest und passen zu eher milden Fleischsorten wie Kalb.

## Der Kräuterseitling

Dieser mit dem Austernpilz verwandte Pilz wird ganzjährig gezüchtet. Sein Geschmack ist würzig-nussig mit einer leichten Anisnote. Er bleibt beim Garen bissfest und eignet sich perfekt für Wildgerichte.

## Der Austernpilz

Austernpilze sind ganzjährig rund um den Globus heimisch und sind herrlich in Pfannen- und Wokgerichten. Damit sie nicht bitter werden, sollten sie nicht zu lange gegart werden – bei Schmorgerichten also erst zum Schluss begeben.

## Der Shiitake

In Europa wird der Shiitake das ganze Jahr über gezüchtet. Das geschmacklich kräftige, saftige und feste Fleisch verträgt auch längere Garzeiten und eignet sich bestens für Schmorgerichte.

## Schon gewusst?

Etwas mehr als zwei Drittel der landwirtschaftlich nutzbaren Fläche eignen sich nicht für den Ackerbau. Steile Alpweiden und karge Böden sind für Kühe, Schafe und Ziegen ideal. Sie fressen Gras, pflegen und düngen dabei den Boden und produzieren letztlich auch hochwertige Nahrungsmittel wie Fleisch und Milch. Das ist Nachhaltigkeit auf natürliche Art. [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch)





# So werden Pilze perfekt



Mit diesen Tipps rund um die Zubereitung von Pilzen kann nichts schiefgehen.

## Essbar oder nicht?

Lassen Sie selbst gesammelte Pilze immer von einer amtlichen Kontrollstelle prüfen! Ein frischer Pilz hat festes, trockenes Fleisch und riecht erdig bis nussig. Finger weg von gummiigen, schmierigen, deutlich schwarz gefleckten oder faul riechenden Pilzen!

## Waschen oder nur abpinseln?

Am besten werden Pilze nur sanft mit einem weichen Tuch oder einem Pinsel abgewischt. Stark verschmutzte Stellen mit etwas Wasser abwaschen und gut trocknen. Frische Pilze nie in Wasser einlegen – sie saugen sich voll und verlieren an Aroma.

## Getrocknete Pilze immer einweichen?

Damit sie im Gericht ihr volles Aroma entfalten, sollten Sie getrocknete Pilze immer einweichen – wegen der Keime am besten kalt. So können Sie das Einweichwasser z.B. für eine Sauce weiterverwenden: Wasser gut absieben, Sauce für 10 Min. bei mind. 80 °C erhitzen.

## Aufwärmen unbedenklich?

Gerichte oder Saucen mit gekochten Pilzen können am nächsten Tag aufgewärmt werden, wenn sie im Kühlschrank gelagert und einige Minuten auf mind. 70 °C erhitzt wurden.

## Was beachten beim Lagern?

FrISCHE Pilze am besten in einem Papier- oder Stoffsäckchen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Dort sind sie je nach Sorte zwei bis vier Tage haltbar.

# Fantastisch klassisch: die Pilzsauce für Fleisch

Ein gutes Stück Fleisch an einer köstlichen Pilzsauce ist immer richtig. Wir servieren Ihnen das beste Rezept.

für 4 Personen

## Zutaten

½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
300 g Pilze, z.B. Champignons, Eierschwämmchen usw.  
1 Bund Peterli  
2 Zweige Majoran  
1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\*  
1,5 dl Weisswein  
2 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon  
1 dl Rahm  
1 TL Speisestärke  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
nach Belieben etwas Cognac oder Whiskey

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

1 | Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Pilze rüsten und je nach Sorte halbieren oder in Scheiben schneiden. Kräuter hacken.


2 | In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch beifügen und mitbraten. Weisswein dazugießen und aufkochen lassen. Alles in ein Sieb abgießen, dabei den Pilzsaft auffangen.

3 | In einer Pfanne Pilzsaft und Bouillon auf 1,5 dl einkochen lassen. Rahm und Stärke verrühren, zur Sauce geben und 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit etwas Cognac oder Whiskey verfeinern. Pilze und Kräuter beifügen und die Sauce zum Fleisch servieren.

## Welches Fleisch passt?

Die klassische Pilzsauce mit Weisswein ist ideal zu hellem Fleisch wie Poulet, Kalbs- oder Schweinefleisch. Für kräftigeres Fleisch wie Rind-, Lamm- oder Wildfleisch ersetzen Sie den Weisswein mit Rotwein oder rotem Portwein.

 **Zubereiten**  
30 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
166 kcal | 3 g Eiweiss  
11 g Fett | 3 g Kohlenhydrate





# Rindsschmorbraten an Steinpilz-Rotweinsauce

für 4 Personen


## Zutaten


1 kg	Schulter vom Schweizer Rind
50 g	getrocknete Steinpilze
2 dl	Wasser
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	Fleischtomate (200 g)
	Salz
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
3 dl	Rotwein
3 dl	Rindsfond
2 Zweige	Rosmarin
3	Lorbeerblätter
700 g	Sellerie
100 g	Doppelrahm
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Muskat
800 g	fest kochende Kartoffeln
2 EL	Bratbutter

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Steinpilze im Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Stielansatz der Tomate entfernen und Tomate würfeln.
- 3 | Fleisch salzen. In einem Bräter das Öl erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Im Bratensatz Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Tomate beifügen, mit Rotwein und Fond ablöschen. Rosmarin, Lorbeer und Steinpilze mitsamt Einweichwasser beifügen. Den Braten zugedeckt etwa 2½ Stunden weichschmoren.
- 4 | Sellerie schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser oder im Steamer weichdämpfen. Abgiessen.
- 5 | Doppelrahm in einer Pfanne erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sellerie beifügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Das Püree wenn nötig abschmecken und warmhalten.
- 6 | Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser die Kartoffeln 5 Minuten vorkochen. In ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Dann in einer Bratpfanne Bratbutter erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 | Die Sauce des Bratens mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Tranchen schneiden und mit Selleriepüree, Kartoffeln und Sauce anrichten.

 **Zubereiten**  
60 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
742 kcal | 65 g Eiweiss  
30 g Fett | 34 g Kohlenhydrate



*Frisch statt  
getrocknet*

Für dieses Rezept eignen sich auch frische Steinpilze: diese kurz anbraten und erst ganz zuletzt zur fertigen Sauce geben. Preisgünstiger Ersatz: braune Champignons.



# Schweins-Involtini an Pfifferlingsauce

## Birne statt Apfel

Neben Äpfeln eignen sich auch Birnen gut für die Füllung der Röllchen.




für 4 Personen

### Zutaten

8	grosse Plätzli aus dem Stotzen vom Schweizer Schwein
8 Tranchen	Speck vom Schweizer Schwein
400 g	Knöpfliemehl
1 TL	Salz
4	Eier
2 dl	Milch
	Muskat
150 g	Zwiebeln
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
1	Apfel
½ Bund	Thymian
400 g	Pfifferlinge oder Eierschwämmli
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	grober Senf
2 EL	Butter
2 dl	Rindsbouillon
1 dl	saurer Halbrahm
2 TL	Speisestärke

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten**  
60 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
993 kcal | 64 g Eiweiss  
42 g Fett | 86 g Kohlenhydrate

### Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Für die Spätzli in einer Schüssel Mehl, Salz, Eier, Milch und etwas Muskat zu einem glatten Teig schlagen und diesen zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
- 3 | Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer Bratpfanne in der Hälfte des Öls die Zwiebeln glasig andünsten.
- 4 | Apfel waschen, halbieren, entkernen und in feine Stifte schneiden. Thymian abzupfen und hacken. Pilze rüsten und je nach Grösse halbieren oder vierteln.
- 5 | Plätzli flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Mit Zwiebeln, Apfelstiften und der Hälfte des Thymians belegen und aufrollen. Mit Speck umwickeln und mit Zahnstocher fixieren.
- 6 | Reichlich Salzwasser aufkochen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Teig portionenweise durch ein Spätzlisieb ins kochende Wasser drücken. Wenn die Spätzli an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausheben und in die Pfanne mit der Butter geben. Zugedeckt warm stellen.
- 7 | In einer Bratpfanne das restliche Öl erhitzen. Involtini rundherum etwa 8 Minuten braten, herausnehmen und in Alufolie wickeln. Im Bratensatz die Pilze anbraten. Mit Bouillon ablöschen und 2 Minuten kochen lassen. Sauerrahm und Stärke verrühren und zur Sauce geben. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Thymian und Involtini beifügen, alles nochmals gut heiss werden lassen. Mit Spätzli anrichten und servieren.



# Poulet-Voressen mit Kräuterseitlingen

für 4 Personen

## Zutaten

- 600 g ausgelöstes Schenkelfleisch ohne Haut vom Schweizer Poulet
- 1 Zwiebel
- 2 EL Bratbutter
- 1 EL Mehl
- 2 dl trockener Sherry
- 3 dl Hühnerbouillon
- 2 Lorbeerblätter
- 400 g Kräuterseitlinge
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 3–4 Bundzwiebeln
- 500 g tiefgekühlter Spinat, aufgetaut
- 8 dl Gemüsebouillon
- 150 g mittelfeine Polenta
- 50 g geriebener Sbrinz Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle Muskat
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\*
- 1 dl Rahm

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

- 1 | Fleisch in Ragoutstücke schneiden. Zwiebel schälen und hacken.
- 2 | In einem Bräter die Bratbutter erhitzen. Pouletvoressen darin 2 Minuten anbraten. Zwiebel beifügen und kurz mitbraten. Mehl darüber sieben, untermischen und mit Sherry und Bouillon ablöschen. Lorbeerblätter beifügen und das Voressen 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.
- 3 | Pilze in Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Bundzwiebeln waschen und mitsamt dem Grün in feine Scheiben schneiden. Spinat ausdrücken und grob hacken.
- 4 | In einer Pfanne Bundzwiebeln mit Gemüsebouillon aufkochen. Polenta einrühren und auf kleiner Stufe 10 Minuten ausquellen lassen. Am Schluss Spinat und Käse unterrühren und die Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 5 | In einer Bratpfanne Öl erhitzen. Die Pilze darin anbraten, gegen Schluss den Knoblauch beifügen.
- 6 | Rahm zum Poulet-Voressen geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch und Pilze beifügen und nochmals alles gut heiss werden lassen. Das Voressen mit der Polenta anrichten und servieren.



**Zubereiten**  
50 Minuten



**Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
678 kcal | 44 g Eiweiss  
31 g Fett | 38 g Kohlenhydrate

## Tipp

Neben Kräuterseitlingen können auch Champignons, Eierschwämmchen oder Steinpilze verwendet werden.



## Tipp

Anstatt Risotto passen auch Rosmarinkartoffeln oder eine cremige Polenta wunderbar zu diesem Gericht.

# Ofen-Kalbsplätzli mit Champignons

für 4 Personen


## Zutaten


8	Plätzli vom Schweizer Kalb
300 g	Champignons
400 g	Zucchini
250 g	Cherrytomaten
5 Zweige	Oregano
5 Zweige	Thymian
2 EL	HOLL-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1,5 dl	Hühnerbouillon
2	Bundzwiebeln
1	Bio-Zitrone
2 EL	Butter
200 g	Risottoreis
1 dl	Weisswein
8 dl	Gemüsebouillon geriebener Sbrinz
25 g	

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Champignons rüsten und halbieren. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Kräuter hacken. Alles mit der Hälfte des Öls in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mischen.
- 3 | Fleisch salzen. Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Kalbsplätzli beidseitig kräftig anbraten. Herausnehmen und in eine Gratinform geben. Bratensatz mit Bouillon ablöschen und mit dem vorbereiteten Gemüse über das Fleisch geben.
- 4 | Kalbsplätzli im auf 200 °C Unter-/Oberhitze (Umluft 180 °C) vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.
- 5 | Bundzwiebeln waschen und mitsamt dem Grün in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen und Schale fein abreiben.
- 6 | In einer Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebeln darin andünsten. Reis beifügen, kurz mitrösten, dann mit Weisswein ablöschen und diesen einkochen lassen. Anschliessend nach und nach die Gemüsebouillon beifügen und den Risotto unter häufigem Rühren knapp bissfest garen. Am Schluss Zitronenschale und Käse beifügen und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 | Risotto mit Fleisch und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

 **Zubereiten**  
45 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
510 kcal | 40 g Eiweiss  
16 g Fett | 46 g Kohlenhydrate



# Eingesackt



Diese Trouville müssen Sie nicht lange suchen, und schon gar nicht im Wald: Metzgerchecks gibt's in vielen guten Metzgereien und sind ein tolles Geschenk für Menschen mit Geschmack.

Ob als Checkheft für 50 Franken oder als einzelner Check à 10 Franken. Fragen Sie in Ihrer Metzgerei danach.

 **Ihr Schweizer Fleischgeschäft.**  
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**