

Oktober 2018

# WIR SUCHEN DICH!

Du willst mehr wissen über die Arbeit der Fleischfachfrauen und Fleischfachmänner – und vielleicht sogar eine Lehre in diesem Bereich machen? **Dann melde dich bei uns und komm schnuppern.**

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

Was bei unseren Lernenden alles läuft, erfährst du unter

 [swissmeatpeople.ch](http://swissmeatpeople.ch) oder [facebook.com/swissmeatpeople](https://facebook.com/swissmeatpeople)

# en Guete

# FLEISCH & HERZBLUT



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

 **Schweizer Fleisch**

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



 «Schweizer Fleisch» auch auf Facebook.

Junge Fleischfachleute präsentieren ihren Beruf  
und ihre besten Rezepte.

**IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion:** Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch) | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, [www.sff.ch](http://www.sff.ch) | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Splettstösser, Zürich, [www.foodstyling-splett.com](http://www.foodstyling-splett.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

JUNG UND VOLL IM TREND:

# Petit Tender

IN DER  
PFANNE GERÄUCHERT.



«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –  
DIE PLATTFORM FÜR DIE PERFEKTE FLEISCHZUBEREITUNG.  
[schweizerfleisch-academy.ch](http://schweizerfleisch-academy.ch)



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



«FLEISCHSPEZIALITÄTEN SIND  
**SCHWEIZER KULTURGUT** –  
UND UNSER NACHWUCHS SORGT DAFÜR,  
DASS ES ERHALTEN BLEIBT.»

## Liebe Leserin, lieber Leser

Fleischspezialitäten haben in der Schweiz Tradition. Denken Sie nur einmal an den Cervelat, unsere Nationalwurst. Und fast noch wichtiger sind die vielen regionalen und lokalen Produkte: Walliser Trockenfleisch, Genfer Longeole, Bündner Salsiz – jede Region, ja fast jedes Dorf hat seine eigenen Spezialitäten.

Damit diese Vielfalt und dieses spannende regionale Angebot erhalten bleiben, brauchen wir auch weiterhin unsere kleinen Metzgereien in den Quartieren und Dörfern. Und wir brauchen motivierte junge Fleischfachfrauen und Fleischfachmänner, die bereit sind, sich genau dort mit viel Herzblut zu engagieren. Die mit den Bauern der Region zusammenarbeiten, sich immer wieder neu erfinden und gleichzeitig dafür sorgen, dass unser kulinarisches Erbe erhalten bleibt.

Umso mehr freue ich mich, Ihnen in diesem Heft nicht nur feine Rezepte zu präsentieren, sondern auch vier junge, innovative Metzger Talente vorzustellen.

Viel Spass beim Entdecken und

«en Guete!»



**Hugo Willmann**

ist Metzgermeister und Koch aus Leidenschaft und führt die Metzgereien Willmann in Dagmersellen und Emmen bereits in der fünften Generation. Er bildet jedes Jahr zwei Lernende aus und wurde 2017 als «Lehrmeister des Jahres» ausgezeichnet.



# CHRISTOPH BORN

**Steckbrief**  
 Alter: 30 Jahre  
 Beruf: Fleischfachmann – Fachrichtung Gewinnung  
 Stationen:  
 2004–2007: Lehre in der Dorfmetzger R. Stübi-Schmied, Matzdorf  
 2007: Schweizer Meisterschaft Jungmetzger, 2. Platz  
 2007–2009: Gehrig AG, Balsthal  
 2009: Europameisterschaft Jungmetzger, 4. Platz / Team 2. Platz  
 2009–2015: Migros (Verkauf)  
 2015–2017: Ueli-Hof Bio-Metzgerei, Ebikon  
 Seit 2017: Dorfmetzger R. Stübi-Schmied, Matzdorf  
 Nächstes Ziel: Weiterbildung Betriebsleiter Fleischwirtschaft mit eidgenössischem Fachausweis

« Viele Menschen begegnen unserem Beruf immer noch mit Vorurteilen. Dabei machen wir einen sehr vielfältigen und kreativen Job und arbeiten mit viel Respekt vor Tier und Umwelt. »

Ein Metzger schneidet nicht einfach von morgens bis abends Fleisch zu. Ich bin stolz auf meinen Beruf und auf die interessante und vielseitige Arbeit, die wir machen. Dazu gehört der Kontakt mit den Züchtern genauso wie das Schlachten, die Verarbeitung – selber wursten zum Beispiel – und natürlich auch der Verkauf, die Arbeit mit den Kunden. Besonders freut mich, dass auch weniger edle Stücke wieder im Trend sind. Bäggli, Bries, Kutteln, all die Sachen kommen wieder auf. Und auch neue Schnitte wie das Flat Iron Steak, das ich für mein Rezept ausgewählt habe. Das gute Stück aus dem Schulterspitz hat ein wunderbares Aroma und richtig viel Biss.



Christoph Borns Rezept gibt's auf Seite 8.



**Steckbrief**  
 Alter: 26 Jahre  
 Beruf: Fleischfachmann – Fachrichtung Gewinnung  
 Stationen:  
 2008–2011: Kaufmännische Ausbildung mit Berufsmatura  
 2013–2015: Lehre in der Dorfmetzger Jaun, Neueneegg  
 2015: Schweizer Meisterschaft Jungmetzger, 3. Platz  
 2015–2016: Metzgerei Köferli, Döttingen  
 2016–2017: Metzgerei Eggs, Reckingen  
 Seit 2017: Boucherie-Charcuterie-Traiteur Christian & Antoinette Deillon, Romont  
 Nächstes Ziel: Weiterbildung Betriebsleiter Fleischwirtschaft mit eidgenössischem Fachausweis

# JÉRÔME DEILLON

« Die Menschen interessieren sich wieder dafür, woher ihr Fleisch kommt. Das ist gut so – unser Fleisch zum Beispiel kommt aus den umliegenden Dörfern, wir kennen die meisten Züchter persönlich. »

Da ich eines Tages den elterlichen Betrieb übernehmen möchte – dies wäre dann schon die 4. Generation –, habe ich vor meiner Metzgerlehre eine kaufmännische Ausbildung gemacht. Zudem habe ich in verschiedenen Deutschschweizer Kantonen gearbeitet, um Deutsch zu lernen. Dabei ist mir etwas aufgefallen: Fleischfachmann ist auch deshalb ein so vielseitiger und kreativer Beruf, weil jede Region ihre eigenen Spezialitäten hat. Trockenfleisch im Wallis, «Chämischinke» oder Jambon de la borne in Freiburg, Saucissons bei den Waadtländern – und vieles mehr. Da hat man nie ausgelernt und kann selber noch viel Neues kreieren.



Jérôme Deillons Rezept gibt's auf Seite 10.



**Steckbrief**

Alter: 27 Jahre

Beruf: Fleischfachfrau – Fachrichtung Verarbeitung

Stationen:

2006–2009: Lehre in der Buure Metzg, Gstaad

2009–2010: Metzgerei Droux & Fils, Estavayer-le-Lac

2010–2011: Metzgerei Hort, Schlieren

2011–2013: Jumi, Bern

2013–2016: Weiterbildung Betriebsleiterin Fleischwirtschaft mit eidgenössischem Fachausweis

Seit 2013: Metzgerei Gygax AG, Lützelflüh

Nächstes Ziel: Metzgermeisterin – «irgendwann»

« Wer mit Leidenschaft dabei ist, bekommt irgendwann ein Gefühl fürs Fleisch. Ich spüre, ob ein Stück gut gelagert ist oder ob es schon lange genug auf dem Grill und schön durch ist. »

Metzger war immer mein Traumberuf – und das kommt nicht von ungefähr: Schon mein Vater war leidenschaftlicher Metzger. Er ist und bleibt mein grösstes Vorbild. Von ihm habe ich auch gelernt, dass wir mit viel Respekt vor den Tieren arbeiten müssen. Seine Philosophie hat mich stets begleitet. Auch, als ich bei Jumi die Chance hatte, Züchter direkt zu besuchen. Ich war damals oft dabei, wenn bei den Bauern die Tiere ausgewählt wurden, die wir später verarbeitet haben. Ein spannender Job, bei dem mir bewusst wurde, dass hinter jedem Stück Schweizer Fleisch eine Geschichte steckt, die wir an unsere Kundinnen und Kunden weitergeben können und müssen.



Heidi Brands Rezept gibt's auf Seite 12.



**Steckbrief**

Alter: 22 Jahre

Beruf: Fleischfachmann – Fachrichtung Gewinnung

Stationen:

2012–2015: Lehre in der Dorfmetzg Fleisch Reich AG, Grabs

2015–2017: Kochlehre im Hotel Stern, Chur

Seit 2017: Dorfmetzg Fleisch Reich AG, Grabs

Nächstes Ziel: Kanada

**PETER TISCHHAUSER**

« Bevor ich das Restaurant meiner Eltern übernehme, will ich noch reisen. Als ausgebildeter Metzger und Koch finde ich sicher auch im Ausland einen Job und kann gleichzeitig viel dazulernen. »

Fleisch ist ein herrlicher und vielseitiger Rohstoff. Und genauso vielseitig ist die Arbeit damit. In der Metzgerei gleicht kein Tag dem anderen. Am Montag schlachten wir, am Dienstag und Mittwoch machen wir Rohwürste und beinen aus, am Donnerstag wird zugeschnitten und am Freitag machen wir Brat- und Brühwürste. Ganz ehrlich, mir ist es noch nie langweilig geworden! Die Zukunft der Metzgerzunft sehe ich eigentlich positiv – Fleisch wird immer gegessen werden. Schön wär's, wenn wieder mehr kleine Dorfmetzgereien aufleben würden. Aber ich habe das Gefühl, die junge Metzgergeneration wird sich dessen annehmen.



Peter Tischhausers Rezept gibt's auf Seite 14.

# FLAT IRON STEAK MIT ZWETSCHGEN-RELISH

für 4–6 Personen

## Zutaten

- 2 Flat Iron Steaks vom Schweizer Rind (Schulterspitz ohne Sehne), à ca. 400–500 g
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\*
- 2 Zweige Thymian
- 3 rote Zwiebeln
- 500 g Zwetschgen
- ¼ TL Fenchelsamen
- 1 Sternanis
- 2–3 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2–3 EL Balsamicoessig

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

1 | Flat Iron Steaks eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 | Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Bratpfanne auf höchster Stufe erhitzen, Knoblauch und Thymian dazugeben und Flat Iron Steaks nacheinander auf beiden Seiten je ca. 2 Minuten anbraten. Danach herausnehmen und in eine ofenfeste Form legen.

3 | Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben und die Flat Iron Steaks 20–25 Minuten garen.

4 | In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden sowie Zwetschgen halbieren und entsteinen. Zwiebeln in der Bratpfanne im Bratensatz glasig dünsten, Zwetschgen dazugeben. Fenchelsamen grob zerstoßen und mit Sternanis und Zucker ebenfalls dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

5 | Flat Iron Steaks aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Quer zur Faserung in feine Tranchen schneiden und sofort mit dem lauwarmen Zwetschgen-Relish servieren.

Dazu passt Kartoffelstock mit Petersilienwurzel und Peterlipüree.

 **Zubereiten**  
ca. 40 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
277 kcal | 33 g Eiweiss  
9 g Fett | 16 g Kohlenhydrate  
(bei 6 Personen, ohne Kartoffelstock und Peterlipüree)

Das Flat Iron Steak unbedingt vorbestellen. Wer ein Fleischthermometer verwendet, nimmt die Steaks bei 55 °C Kerntemperatur aus dem Ofen.

**CHRISTOPHS  
TIPP**

# KALBSARROSTINI MIT APFEL UND CIDRE

für 4 Personen

## Zutaten

- 4 Arrostini vom Schweizer Kalb, à ca. 180 g
- 2-3 Zweige Salbei
- 8 Tranchen Speck
- 1 Gemüsezwiebel
- 300 g Sellerie
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\*
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 dl Cidre (Apfelwein)
- 3 dl Kalbsfond

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten**  
ca. 30 Minuten

**Schmoren**  
ca. 90 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
590 kcal | 40 g Eiweiss  
38 g Fett | 16 g Kohlenhydrate  
(ohne Bramata und Chicorée)

## Zubereitung

**1** | Kalbsarrostini zusammenrollen, mit Salbei belegen, mit je 2 Tranchen Speck umwickeln und anschließend mit Küchengarn zu einem kleinen Päckchen verschmüren.

**2** | Zwiebel schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie schälen und würfeln, Äpfel vierteln und entkernen.

**3** | Öl in einem Bräter auf höchster Stufe erhitzen. Kalbsarrostini darin von beiden Seiten je 3 Minuten kräftig anbraten und danach herausnehmen.

**4** | Zwiebel in den Bräter geben und glasig dünsten. Sellerie und Äpfel ebenfalls dazugeben, 2-3 Minuten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Arrostini wieder in den Bräter legen, alles mit Cidre und Kalbsfond ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze während ca. 90 Minuten sanft schmoren.

**5** | Kräftig mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt mit Zitrone verfeinerte Bramata und geschmorter Chicorée.

*Kalbsbrust wird meist entfettet und für Kalbsbratwurst verwendet. Eigentlich schade, denn als Arrostini geschmort schmecken sie unglaublich gut.*

**JÉRÔME  
ERKLÄRT**



# PULLED PORK MIT ANANAS-CHUTNEY

für 6–8 Personen

## Zutaten

- 2 kg Hals vom Schweizer Schwein (beim Metzger vorbestellen)
- 1 Zimtstange
- 2 dl saurer Apfelmost, trüb, ohne Alkohol

### Für den Rub:

- 2 TL Meersalz, fein gerieben
- 2 EL Paprikapulver, mild
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
- 2 EL brauner Zucker

 **Marinieren**  
ca. 24 Stunden

**Zubereiten**  
ca. 35 Minuten

**Braten**  
ca. 7 Stunden

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
622 kcal | 48 g Eiweiss  
37 g Fett | 24 g Kohlenhydrate  
(bei 8 Personen, ohne Brot und Salat)

## Zubereitung

**1** | Fleisch trocken tupfen. Gewürze für den Rub vermischen, das Fleisch darin wenden und den Rub gut andrücken. Fleisch eng in Klarsichtfolie wickeln und in einer Schüssel für ca. 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** | Am nächsten Tag das Fleisch 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Fleisch aus der Folie nehmen, zusammen mit der Zimtstange und dem sauren Most in einen Bräter geben und diesen mit Deckel für 4 Stunden auf der untersten Schiene in den Ofen geben.

**3** | Nach 4 Stunden Deckel des Bräters entfernen und an der dicksten Stelle ein Thermometer ins Fleisch stecken, sodass sich die Spitze in der Mitte des Fleisches befindet.

**4** | Nach weiteren 3 Stunden hat das Fleisch eine Kerntemperatur von 90 °C erreicht. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und für 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Dann mit zwei Gabeln vorsichtig zerzupfen. Pulled Pork mit dem Ananas-Chutney und geröstetem Brot servieren.

Dazu passt ein grüner Salat mit Zitronenvinaigrette.

*Wenn der Deckel entfernt wird, liegt die Temperatur des Fleisches schon relativ nah bei 90 °C und sinkt dann wieder um ein paar Grad. Das ist ganz normal, mit der Zeit steigt sie wieder an.*



## ANANAS-CHUTNEY

### Zutaten

- 1 reife Ananas
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 kleine rote Chilischoten
- 2 Bio-Limetten
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\*
- 2–3 EL brauner Zucker
- 1 TL Senfkörner
- 2 Nelken
- 2–3 EL Weissweinessig
- Salz

### Zubereitung

Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken, Chili halbieren und entkernen. Limetten heiss waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch andünsten, Zucker zugeben und etwas karamellisieren. Ananas zugeben und unterrühren. Chili, Senfkörner, Nelken, Essig, Limettensaft und -schale zugeben. Alles bei milder Hitze ca. 20–25 Minuten geschlossen köcheln lassen. Regelmässig umrühren. Leicht salzen und zur Seite stellen.

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

# RINDSKOPFBÄGGLI IM SELLERIE-ROTWEIN-SUD

für 4 Personen

## Zutaten

- 800 g Rindskopfbäggli vom Schweizer Rind
- 650 g Sellerie
- 4 Zwiebeln
- 3 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\*
- 4 dl trockener Rotwein
- 6 dl Rindsbouillon
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Lorbeerblätter
- 4-5 EL Holunderblütensirup

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

- 1 | Rindsbäggli 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Sellerie und Zwiebeln schälen und würfeln.
- 2 | Öl in einem Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Bäggli darin von allen Seiten während je ca. 3 Minuten anbraten, danach herausnehmen. Zwiebeln und Sellerie in den Bräter geben und für 2-3 Minuten rösten. Mit Rotwein ablöschen, den Bratensatz loskochen und mit Rindsbouillon auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblätter dazugeben und Bäggli in den Sud legen. Geschlossen bei milder Hitze ca. 90 Minuten garen.
- 3 | Holunderblütensirup zugeben, nochmals aufkochen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter entfernen, Bäggli herausnehmen und portionieren. Sofort mit dem geschmorten Gemüse und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und direkt servieren.

Dazu passt Weissweinsrisotto mit geriebenem Sbrinz und Petersilienpesto.

-  **Zubereiten**  
ca. 30 Minuten
- Garen**  
ca. 90 Minuten

-  **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
538 kcal | 42 g Eiweiss  
25 g Fett | 17 g Kohlenhydrate  
(ohne Risotto und Pesto)



**PETER  
ERKLÄRT**

Je länger die Bäggli garen, umso besser. Bei 60 °C schmilzt das eher zähe Kollagen und das Fleisch wird schön zart und saftig.