

Februar 2011

en Guete.

Auf der Genusspiste

Tipps, Tricks und feine Rezepte
mit Schweizer Fleisch

Unkompliziertes
für gemütliche
Abende.

Ab Seite 4



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

Schweiz. Natürlich.



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.



SUISSE
GARANTIE

POLEPOSTUL

*So bleiben Sie
auf Ihrer Ideallinie.*



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Machen Sie es sich gemütlich

Liebe Leserin, lieber Leser

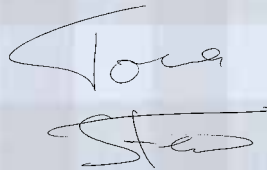
Jetzt sind die Pisten bei uns wieder voll. Kein Wunder, denn vom herrlichen Winterwetter hat man hier bedeutend mehr als in der Nebelsuppe im Unterland. Wer aber den Tag draussen im Schnee verbringt, mag abends nicht mehr lange in der Küche stehen. Damit es gleichwohl gemütlich wird, lohnt sich ein kurzer Gang in die Metzgerei. Denn hier haben wir viel für Sie vorbereitet. Auch die Rezepte auf den folgenden Seiten machen es Ihnen auf genussvolle Weise einfach.

Besonders stolz bin ich natürlich auf meine Bündner Spezialitäten. Nicht nur das Rezept dafür, sondern auch das Fleisch stammt selbstverständlich aus der Gegend. Wie bei mir gibt es in den örtlichen Metzgereien viel zu entdecken und zu geniessen. Ganz gleich, wo Sie in der Schweiz Ihre Ferien machen.

Wie alle Schweizer Fleischfachleute setze auch ich voll auf hohe Qualität. Wenn die Tiere es im Leben gut hatten, sieht man das nach-

her auch dem Fleisch an. Mit guter Lagerung und feinen eigenen Spezialitäten machen wir dann den Genuss vollkommen.

Und jetzt – mit allen Sinnen erlebt – en Guete!



Tona Steier,
Fleischfachmann der Metzgerei
Spiess, Lenzerheide

Einfach zaubern

Ein feines Essen für eine fröhliche, hungrige Runde?
Mit unserer Hilfe wird dies zum Spaziergang.
Lassen Sie sich darum verwöhnen – auch kulinarisch.





Auf Entdeckungsreise

Sportferien sind die ideale Möglichkeit, die Fleischspezialitäten Ihres Ferienortes kennen zu lernen. Die lokalen Metzgereien haben oft schon alles fixfertig dafür vorbereitet. Wie etwa die Bündner Gerstensuppe mit Engadiner Rauchwürsten in meinem Angebot.

Fleischkäse-Variationen

Ihre Metzgerei hat das frische Brät – und Sie geben dem Fleischkäse die Geschmacksnote mit den Zutaten: Pfeffer, Pilze, Peperoni usw. In einer backfesten Form kommt er dann bei 120 Grad in den Ofen. Für die knusprigbraune Oberfläche wird die Oberhitze aber erst ganz am Schluss erhöht.



Heisser Tipp: kalte Platte

Nicht nur an Apéros macht sich eine kalte Platte gut. Angereichert mit den lokalen Spezialitäten, kann sie auch verwöhnte Gaumen einen ganzen Abend lang begeistern. Einfach am Vortag bestellen – und dann nur noch geniessen.

Arbeit erledigt

Ihre Metzgerei hat vieles pfannen- und ofenfertig vorbereitet. Gewürzt, dekoriert und in praktischen Formen portioniert. Nur die Beilage müssen Sie noch selber zubereiten. Es sei denn, Sie entscheiden sich für ein Fertigmenü, wie es viele von uns täglich neu zubereiten. Dann können Sie sich gleich zu Tisch setzen.





Doppelte Schweinskoteletts

mit Ratatouillegemüse und Zitronenkruste im Ofen gegart.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 45 Min.

ZUTATEN

- 1 grosse Zucchini
- 1 grosse Aubergine
- 1 rote Peperoni
- 4 grosse Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 6 EL Olivenöl
- 4 Zweige Thymian
- 2 doppelte Koteletts vom Schweizer Schwein (à ca. 400 g)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Butter, zimmerwarm

ZUBEREITUNG

1 | Gemüse putzen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln vierteln und Knoblauch ganz lassen. Alles auf ein Backblech legen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 4 EL Olivenöl beträufeln und den Thymian zugeben.

2 | Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinskoteletts darin von allen Seiten 3–4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf das Backblech zum Gemüse geben.

3 | Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Schale mit Semmelbrösel und der Butter verrühren, auf den Koteletts verteilen.

4 | Im vorgeheizten Backofen bei 165 Grad 25–30 Minuten garen. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.







Schweiz. Natürlich.



Äs Rädli Wurscht

Gebrühte Fleischspezialitäten sind der Stolz vieler Metzgermeister. Jeder hat seine eigenen Rezepte und in Würsten, Fleischkäse und Aufschnitt gibt es eine Vielfalt an feinsten Genüssen zu entdecken.

Die ersten Erfahrungen mit Fleisch macht man meist mit dem Rädli Wurst, welches man als Kind vom Metzgermeister in die Hand gedrückt bekommt. Hat es gemundet, wird man später im Leben noch unzählige Male vor der Fleischtheke stehen, um sich mit den Köstlichkeiten aus gebrühtem Fleisch einzudecken.

Diese Vorliebe kommt nicht von ungefähr. Viele Fleischfachleute sind wahre Künstler, wenn sie solche Spezialitäten kreieren und ihre Würste, Fleischkäse- und Aufschnittvariationen sind unwiderstehliche Delikatessen. Die eigenen Rezepte dafür sind oft gut gehütete Geheimnisse, sogar wenn es um einen Klassiker wie den Cervelat geht. Denn auch hier gibt es beim Zubereiten, Würzen oder Räuchern noch ein paar Kniffe zum Verfeinern.

Kein Geheimnis ist dagegen, dass für gute Produkte nur beste Zutaten verwendet werden können.

Die Vielfalt, welche daraus entsteht, ist aber überwältigend. Man findet regionale Spezialitäten wie die Berner Zungenwurst oder die Hallauer Schinkenwurst. Dazu Lyoner-, Bier- und Streichleberwürste, Cervelats und Mortadella. Oder Hauspezialitäten, welche nur Ihre Metzgerei führt.

Auch beim Fleischkäse und beim Aufschnitt ist die Auswahl gross, denn hier wird mit vielen raffinierten Zutaten variiert. Gemeinsam ist aber all diesen Köstlichkeiten, dass sie aus Schweizer Fleisch entstanden sind. Und dafür steht man gerne nochmals beim Metzger an.



SCHWEIZER FLEISCH


Alles andere ist Beilage.



Spätzlipfanne mit Kalbsbratwurst, Schalotten, Erbsen, Peperoni und Sbrinz.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 25 Min.

ZUTATEN

- 
- 1 Schalotte
 - 1 gelbe Peperoni
 - 4 Schweizer Kalbsbratwürste
 - 2 EL Olivenöl
 - 150 g Erbsen fein
 - 250 g Spätzli (frisch, aus dem Kühlregal)
 - 100 ml Gemüsebouillon
 - Salz und Pfeffer aus der Mühle
 - 1 Bund Schnittlauch
 - 80 g geriebener Sbrinz

ZUBEREITUNG

1 | Schalotten schälen, Peperoni putzen und beides in Streifen schneiden. Kalbsbratwürste in Scheiben schneiden.

2 | Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Kalbsbratwurstscheiben zugeben und mit anbraten. Dann Peperoni, Erbsen und Spätzli zugeben, mit Bouillon ablöschen und unter Rühren 5–6 Minuten garen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.

3 | Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zusammen mit dem geriebenen Sbrinz darüberstreuen. Sofort servieren.

Poulet

mit Honig und Rosmarin mariniert.
Dazu Kartoffeln und Gemüse.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 65 Min.

Tipp

Das Poulet können Sie auch vom Fleischfachmann zerteilen lassen!

ZUTATEN

1	Schweizer Poulet (ca. 1200 g)
2 EL	Honig
6 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver edelsüss
1 EL	Rosmarinnadeln
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	Knoblauchzehen
800 g	Kartoffeln, festkochend
400 g	Rüebli
2	Fenchel

ZUBEREITUNG

1 | Poulet mit scharfem Messer in 8 Teile schneiden. Den Honig mit 3 EL Olivenöl, Paprikapulver, Rosmarin und Salz glatt rühren. Das Poulet auf ein Backblech legen und mit der Honigmarinade gründlich bestreichen.

2 | Knoblauch und Rüebli schälen, Kartoffeln gründlich waschen, Fenchel putzen. Alles grob schneiden und mit auf das Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, restliches Olivenöl darüberträufeln.

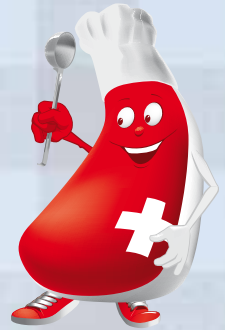
3 | Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 50–55 Minuten garen.





Fleischpflanzen (Rindstätschli) mit Rüeblistreifen, Salbei und Speck.

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit ca. 35 Min.



ZUTATEN

2	Zwiebeln
1	grosses Rüepli
500 g	Gehacktes vom Schweizer Rind
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1	Ei
1 Zweiglein	Salbei
ca. 12 Scheiben	geräucherter Schweizer Speck
30 g	Butter
1 EL	Olivenöl
2 dl	Bouillon
2 dl	Vollrahm
1 EL	Kapern
	Zitronensaft



ZUBEREITUNG

1 | Fleischpflanzen:

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Rüepli schälen und grob raffeln. Gehacktes kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rüepli, Ei, der Hälfte der Zwiebeln und grob gehacktem Salbei gründlich vermengen. Zu etwa 12 gleich grossen Kugeln formen und je eine Scheibe Speck darumwickeln.

2 | Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fleischpflanzen darin von allen Seiten in 12–15 Minuten braten.

3 | In der Zwischenzeit die restlichen Zwiebelwürfel im Olivenöl glasig dünsten, Bouillon und Rahm zugeben und 5–6 Minuten lang cremig einkochen. Kapern zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kurz erhitzen und sofort servieren.

Dazu passt Kartoffelstock.



Schweiz. Natürlich.



POLYCONSULT

*Super-
kombination.*

«Schweizer Fleisch» ist offizieller Sponsor des Swiss-Ski House an der Ski-WM in Garmisch-Partenkirchen vom 7. bis 20. Februar.



SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Ihr Fleischfachgeschäft:

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.carnasuisse.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Spletstösser, Riehen, 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