

Mai/Juni 2013

en Guete.

Burger-Party

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Heisse
Ideen für
den Grill!



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



Alles andere ist Beilage.

Schweiz, Natürlich.



Schweiz, Natürlich.



POLYCONSULT

*13 gute Gründe
für ein Barbecue.*



Alles andere ist Beilage.

Selbst ist der Grillmeister

Liebe Grillfans

Ob fixfertig mariniertes Fleisch oder Würste für jeden Geschmack – die vielen Köstlichkeiten aus Ihrer Metzgerei machen das Grillieren einfach. Aber Hand aufs Herz: Als echte Grillmeisterin oder echter Grillmeister will man doch zwischendurch mit etwas Neuem, Selbstgemachtem beweisen, dass man mehr draufhat.

Genau dafür stelle ich heute eine prima Lösung vor. Burger sind sehr einfach zum Selbermachen. Und sie sind echte Abräumer an jeder Grillparty. Denn dank verschiedener Fleischarten und raffinierter Würzvarianten bieten sie für jeden Geschmack etwas. In diesem Heft stelle ich Ihnen ein paar leckere Variationen vor. Vielleicht dienen sie auch nur der Inspiration, denn mit Eigenkreationen geht der Spass am Genuss erst richtig los.

Das Fleisch für Ihre Burger erhalten Sie frisch gehackt in Ihrer Metzgerei. Wie hier in meinem Lehrbetrieb stammt es meistens von Produzenten aus der Region, die man noch persönlich kennt. Das macht den Genuss natürlich noch grösser.

Viel Spass und «en Guete» an Ihrer nächsten Burger-Party!



Nicole Nick,
Lernende Fleischfachfrau in der
Wechsler Metzg in Nebikon LU



Werden Sie zum *Burger King!*

Nichts geht über frische, selbstgemachte Burger vom Grill. Hier erfahren Sie, wie man es richtig macht.

Zuerst das Fleisch

Wählen Sie Ihr Lieblingsfleisch frei aus, denn Gehacktes vom Kalb, Rind, Lamm oder Schwein eignet sich gleichermaßen für einen feinen Burger. Auch eine Mischung schmeckt köstlich – sei es mit einer zweiten Fleischsorte oder mit Brät. Für eine Party lohnen sich mehrere Variationen, damit Sie den Geschmack aller Gäste treffen. Ihre Metzgerei hat für Burger alle Hackfleischarten und auch Brät an Lager. Ausser Lamm, das man vorbestellen muss.

Dann die richtige Mischung

Die Grundzutaten für die Fleischmischung sind Salz, Pfeffer und Zwiebeln. Die Zwiebeln sollten vorher in der Pfanne kurz gedünstet werden. Mit Knoblauch, Gewürzen, Peperoni, Pistazien und vielem mehr kann die Geschmackspalette nach Belieben erweitert werden.





Reine Formsache

Der rohe Burger muss sehr kompakt sein, damit er beim Grillieren nicht auseinanderfällt. Dafür wird die Mischung gründlich durchgeknetet und zu einer festen Kugel gerollt. Diese wird dann in die gewünschte Form flachgedrückt. Denn flach müssen die Burger am Schluss sein, damit sie nach dem Grillieren innen nicht mehr roh und aussen schon verbrannt sind. Die Mischungen können auch bereits am Vortag gemacht werden – dann aber ohne Salz, das erst kurz vor der Zubereitung beigegeben wird.

Tipps für den Grill

Ein gut gereinigter Grillrost verhindert, dass die Burger an den Stäben kleben bleiben. Das ideale Werkzeug zum Wenden ist eine vorn breite Mauerkelle (vom Baumarkt). Servieren Sie die Burger gut durchgegart. Nur Rinds- und Kalbsburger, deren Fleisch am gleichen Tag eingekauft worden ist, dürfen innen noch etwas rosa sein. Auf dem Grill toasten Sie auch die Brötchen für die Burger – aber nur kurz und im letzten Moment.

Nie ohne Beilagen

Fleisch und Brötchen allein machen noch keinen Burger. Erst mit Saucen aller Art, Salatblättern, Zwiebelringen, Gurken-, Tomaten-, Käsescheiben und vielen weiteren Beilagen geben Sie ihm den letzten Schliff. Dies ist nicht nur entscheidend für den Genuss, sondern auch für das unwiderstehlich appetitliche Aussehen.



Rindsburger mit grünem Spargel, Tomaten, Mozzarella und Basilikum

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

ZUTATEN

600 g	Gehacktes vom Schweizer Rind
8	grüne Spargeln
8	Cherrytomaten
1	Mozzarella-Kugel
1 EL	Balsamico
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Stiele	Basilikum
4	Roggenbrötchen



ZUBEREITUNG

1 | Spargeln längs halbieren, Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Aus Essig, Öl, Pfeffer und Salz eine Marinade rühren. Basilikum von den Stielen zupfen.

2 | Hackfleisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse vier gleich grosse, runde, flache Burger formen. Auf den Grillrost geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 6–8 Minuten braten. Dabei nur einmal vorsichtig wenden.

3 | Spargelhälften 3–4 Minuten grillieren. Roggenbrötchen halbieren und kurz auf dem Grill rösten.

4 | Untere Hälfte mit Tomaten belegen, Burger daraufgeben, mit Mozzarella, Spargel und Basilikum belegen und nach Belieben mit der Marinade beträufeln.

Dazu passt ein Blattsalat.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:

600 kcal | 48 g Eiweiss | 25 g Fett
43 g Kohlenhydrate (ohne Salat)



Perfekter Grillgenuss

Für den grossen, ungetrübten Genuss mit Schweizer Fleisch sollte jede Grillmeisterin und jeder Grillmeister auch ein paar einfache Hygieneregeln beachten.

Am Grill haben wir Schweizerinnen und Schweizer schon längst bewiesen, dass wir wahre Meister im Umgang mit Glut und Zange sind. Natürlich verwenden wir bevorzugt Schweizer Fleisch, weil wir wissen, dass nur beste Zutaten zum perfekten Ergebnis führen. Für die sorgfältige Zubereitung dieses hochwertigen Naturprodukts sollten speziell in der warmen Jahreszeit ein paar einfache Hygieneregeln eingehalten werden.

Die Frischfleischregeln für den Grill

- Die Fleischkühlung sollte nie unterbrochen werden. Bis zur Metzgertheke ist sie garantiert. Aber nachher sind Sie selbst dafür verantwortlich. Kaufen Sie deshalb das Fleisch in der warmen Jahreszeit erst ganz am Schluss ein und bringen Sie es danach schnell nach Hause in den Kühlschrank. Ideal wäre eine Kühltasche für den Transport.
- Gehacktes Fleisch, wie Sie es für die Burgerrezepte in diesem Heft brauchen, oxidiert schneller als ein kompaktes Stück. Gehacktes sollte deshalb nicht länger als einen Tag lang aufbewahrt werden, bis es verzehrt wird.

- Rohes Fleisch muss immer von allem anderen Essen getrennt gehalten und zubereitet werden – bis es fertig gebraten ist. Messer, Gabeln, Schneidebretter, Platten, Schüsseln und Hände nach dem Kontakt mit rohem Fleisch gründlich mit Spülmittel oder Seife waschen.
- Fleisch vom Grill sollte gut durchgebraten sein. Ist der Burger oder das Fleischstück einmal bis zur Mitte mindestens 60 Grad heiss geworden und weist innen keine roten Stellen mehr auf, sind alle Keime zuverlässig vernichtet und ein bedenkenloser Genuss ist bei jeder Fleischsorte garantiert.

Befolgt man diese einfachen Hygieneregeln, steht einem uneingeschränkten Grillgenuss nichts mehr im Weg.

Mehr Infos zum richtigen Umgang mit Fleisch in jeder Jahreszeit:

schweizerfleisch.ch/enguete



Schweiz, Natürlich.



Alles andere ist Beilage.



Lammburger

mit Chili, Zitrone, Kräutern und Knoblauchbutter

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN

- 600 g Gehacktes vom Schweizer Lamm (bei Ihrem Fleischfachmann vorbestellen)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken
- 2 Zweige Thymian
- 1 Biozitrone (Saft und abgeriebene Schale)
- 1 Ei
- 4 Ciabatta-Brötchen
- je 1 Bund Pfefferminze und Brunnenkresse (von den Stielen gezupft)

ZUBEREITUNG

- 1** | Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und den Knoblauch grob hacken. Separat in zwei Pfannen in je 20 g Butter glasig dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** | Lammgehacktes mit Chiliflocken, Salz, Thymian und Zitronenschale würzen. Zwiebeln und Ei kräftig unterrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
- 3** | Aus der Masse vier gleich grosse, runde, flache Burger formen. Auf den Grillrost geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 6–8 Minuten braten. Dabei nur einmal vorsichtig wenden.
- 4** | Ciabatta-Brötchen halbieren und auf dem Grill kurz rösten. Mit Pfefferminze und Brunnenkresse belegen, Lammburger daraufgeben und nach Belieben mit Zitronensaft und Knoblauchbutter würzen.

Dazu passt ein gemischter Salat.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:

470 kcal | 38 g Eiweiss | 19 g Fett
34 g Kohlenhydrate (ohne Salat)

Kalbsburger mit Mango, Koriander, Frühlingszwiebel und Limetten-Mayonnaise

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ZUTATEN



- 600 g Gehacktes vom Schweizer Kalb
Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 60 g getrocknete Mangos
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Koriander
- 2 Eier
- 1 Weggli vom Vortag (in Wasser eingeweicht und ausgedrückt)
- 1 unbehandelte Limette
(Saft und abgeriebene Schale)
- 3–4 EL Mayonnaise
- 4 Sesambrotchen
- 4 Salatblätter nach Belieben

1 PORTION ENTHÄLT CA.:

520 kcal | 43 g Eiweiss | 20 g Fett
40 g Kohlenhydrate (ohne Salat)

ZUBEREITUNG

- 1** | Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mangos in sehr feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln fein und Koriander grob hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit den Eiern und dem eingeweichten Weggli sehr schnell und kräftig vermengen, bis eine homogene Masse entsteht.
- 2** | Aus der Masse vier gleich grosse, runde, flache Burger formen. Auf den Grillrost geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 6–8 Minuten braten. Dabei nur einmal vorsichtig wenden.
- 3** | Limettensaft und -schale mit der Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesambrotchen halbieren und kurz auf dem Grill rösten.
- 4** | Brötchenhälften mit der Limettenmayonnaise bestreichen, mit Salatblättern belegen und je einen Burger daraufsetzen. Nach Belieben mit Korianderblättern belegen, zweite Brötchenhälfte daraufgeben und servieren.

Dazu passt ein gemischter Salat.







Rind-Schweins-Burger mit Tomatenscheibe, Speck und Rucola-Pesto

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN

200 g	Gehacktes vom Schweizer Rind
200 g	Gehacktes vom Schweizer Schwein
8 Scheiben	Schweizer Frühstückspeck
ca. 40 g	Rucola
20 g	Pinienkerne
50 ml	Olivenhöl
4	Tomaten
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
4	Burgerbrötchen

1 PORTION ENTHÄLT CA.:

480 kcal | 30 g Eiweiss | 28 g Fett
27 g Kohlenhydrate (ohne Salat)

Weitere Rezepte unter:
schweizerfleisch.ch/engueue



ZUBEREITUNG

- 1** | Rucola mit Pinienkernen und Olivenöl im Mixer kurz pürieren. Tomaten in Scheiben schneiden.
- 2** | Hackfleisch mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Aus der Masse vier gleich grosse, runde, flache Burger formen. Auf den Grillrost geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 4–6 Minuten braten. Dabei nur einmal vorsichtig wenden. Speck und Tomaten ebenfalls 3–4 Minuten grillieren.
- 3** | Burgerbrötchen halbieren, kurz auf dem Grill rösten und mit Tomate und Speck belegen. Nach Belieben mit Rucola-Pesto beträufeln und servieren.

Dazu passt ein Blattsalat.



Food on Fire 2013

Das Grillfest in Ihrer Metzgerei

Am **8. Juni 2013** ist wieder «Food on Fire»-Samstag. Viele Schweizer Fleischfachgeschäfte offerieren dann Sonderaktionen und einen Wettbewerb mit tollen Preisen für das perfekte Grillerlebnis.

Beim Einkauf Ihrer Grilladen erhalten Sie zudem gratis eine Extrawurst. Bringen Sie dafür einfach den Geschenkbbon aus Ihrem Briefkasten mit. Sie finden ihn im «Food on Fire»-Flyer, mit welchem Ihre Metzgerei über den Anlass informiert.

Vorbeikommen lohnt sich also!



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



Eine
Extrawurst
für Sie!

Ihr Fleischfachgeschäft: