

Juli/August 2012

en Guete.

Marinierte Delikatessen

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Neue
Rezepte für
den Grill!



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

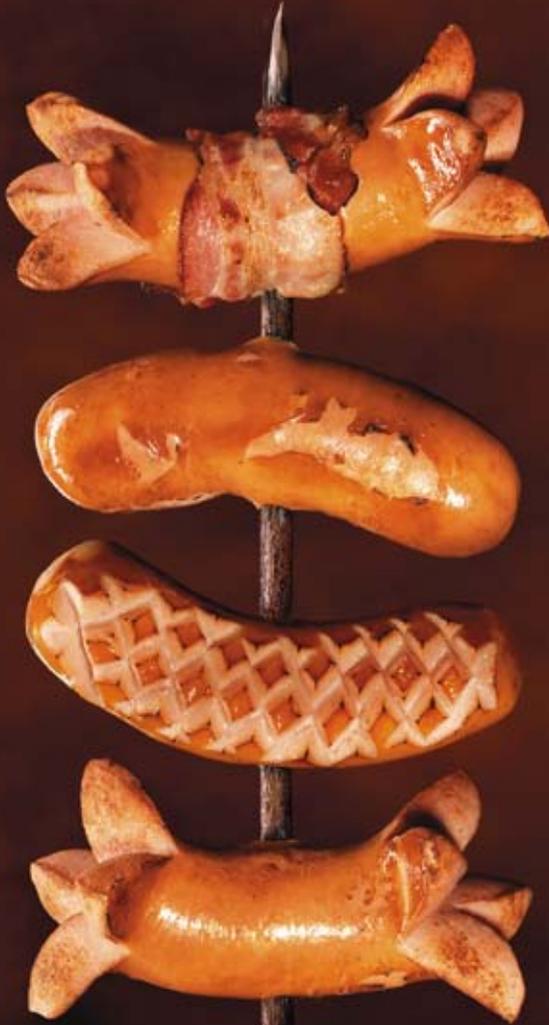


Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.



Jedem seine Nationalwurst.



Am Dienstag, 31. Juli, schenken Ihnen ausgewählte Fleischfachgeschäfte einen feinen 1.-August-Cervelat. Erfahren Sie mehr unter www.schweizerfleisch.ch.

Angebot solange Vorrat.



Alles andere ist Beilage.

Auf die höheren Grillgenüsse!

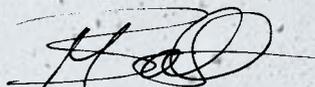
Liebe Leserin, lieber Leser

Sind auch Sie ein grosser Grillfan? Dann sind wir uns sicher einig darin, dass zwischendurch etwas Neues auf die Glut muss. Zum Beispiel ein saftiger Braten, der in einer neuen, köstlichen Geschmacksnote mariniert worden ist. In diesem «en Guete» finden Sie viele Anregungen dafür.

Wenn Sie etwas Neues ausprobieren, stehen wir Metzgermeister Ihnen gerne zur Seite. Denn was auf dem Grill gelingen soll, braucht eine gute Vorbereitung. Dafür beraten wir Sie oder nehmen Ihnen auf Wunsch viel Arbeit ab. Zum Beispiel mit dem Marinieren, das Zeit braucht. Oder mit unseren Hausspezialitäten, die Sie direkt auf den Grill legen können.

«Klein und fein» heisst dabei unser Motto. Wir Metzgereien sind klein genug für den persönlichen Kontakt mit unseren Kunden und können individuelle Wünsche erfüllen. Fein ist hingegen in erster Linie die Qualität unserer Produkte. Das beginnt nicht erst bei der hausgemachten Marinade, sondern schon beim hochwertigen Fleisch aus der Schweiz, das wir wenn immer möglich verwenden.

En Guete beim Grillgenuss!



Markus Bolliger, Fleischfachmann und Grillmeister aus Reinach (AG) und seine Frau Brigitt.

Marinierkünste

Wenn man weiss wie, ist Marinieren keine Kunst mehr. Dafür aber eine hervorragende Möglichkeit, Fleisch für den Grill zu verfeinern und im Geschmack zu variieren.

Marinieren 1: Auswahl

Für Marinaden gibt es unendlich viele Variationen. Am besten probieren Sie neue Rezepte einfach aus oder experimentieren gleich selber. **Nicht jedes Aroma passt aber zu jedem Fleisch.** In jedem Fall gilt hier: Je feiner der Geschmack einer Fleischsorte ist, desto feiner sollte auch die Marinade dazu sein.

Marinieren 2: Zutaten

- **Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch** müssen fein gehackt sein, damit sie beim Grillieren nicht verbrennen.
- **Säurehaltiges** wie Zitronensaft, Wein oder scharfer Senf macht das Fleisch weicher.
- **Öl** konserviert gut, sollte aber hitzebeständig sein. Sparsam einsetzen, weil es sonst spritzt und in die Glut tropft.
- **Etwas Alkohol** (Bier, Wein etc.) gibt Marinaden einen speziellen, feinen Geschmack.

Vermeiden Sie Salz und Zucker! Denn Salz zieht das Wasser aus dem Fleisch und Zucker (z.B. von süssem Senf) verbrennt auf dem Grill und wird bitter.

Marinieren 3: Zeitbedarf

Um den Geschmack richtig aufzunehmen, müssen kleine Fleischstücke **½ bis 1 Tag in der Marinade bleiben**. Grosse Stücke (z.B. Braten) brauchen entsprechend länger – also **mindestens 2 Tage**.

Marinieren 4: Hygiene

In der heissen Jahreszeit ist beim Umgang mit Fleisch besonders viel Sorgfalt geboten:

- Besorgen Sie das Fleisch **am Schluss aller Einkäufe** und nehmen Sie danach den kürzesten Weg nach Hause zum Kühlschrank.
- Auch **während der Marinierzeit** gehört Fleisch in den Kühlschrank.
- **In rohem Zustand** darf Fleisch mit anderen Beilagen weder direkt noch indirekt in Berührung kommen. Deshalb Hände, Messer und Bretter zwischendurch reinigen und separate Teller verwenden.
- Mit **gut durchgebratenem Fleisch** (Kerntemperatur mind. 60 °C) gehen Sie auch im Sommer nie ein Risiko ein.

Abkürzung

Keine Zeit für so viel Vorbereitung? Ihre Metzgerei bietet Ihnen immer auch fixfertig präpariertes Fleisch an feinen hausgemachten Marinaden.

Mehr über Fleisch und Hygiene:
schweizerfleisch.ch/enguete





Schweinshals mit dunkler Biermarinade

Zutaten für 6–8 Personen | Zubereitungszeit (ohne Marinieren):
Vorbereiten ca. 25 Min., Garen ca. 70 Min.

ZUTATEN



ca. 1,5 kg	Halsstück ohne Knochen vom Schweizer Schwein
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2,5 dl	dunkles Bier
¼ TL	Chilliflocken
	Salz

ZUBEREITUNG

1 | Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit dem Bier und Chilliflocken in einen grossen Gefrierbeutel geben. Schweinshals hineinlegen, Marinade gleichmässig verteilen und den Beutel verschliessen. Über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2 | Schweinshals aus der Marinade nehmen, mit Haushaltspapier abtupfen und auf den Grill legen. Bei mässiger Hitze während 60–80 Minuten garen, dabei regelmässig wenden und mit der übrigen Marinade bestreichen.

3 | Schweinshals vom Feuer nehmen und in Folie gewickelt ca. 15 Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden und sofort servieren. Nach Belieben salzen.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.



Genussvoll auftanken

Fleisch ist eine wichtige Quelle für Eiweiss (Protein), Eisen, Zink und Vitamine der B-Gruppe sowie weitere Nährstoffe. Der Fettgehalt ist dabei meist viel niedriger, als man denkt.

Als genussvolles Nahrungsmittel ist Schweizer Fleisch schon lange unbestritten. Heute sind sich die Fachleute aber auch darin einig, dass es für eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle spielt.

Die Empfehlung der Fachleute

Der fünfte schweizerische Ernährungsbericht bezeichnet Fleisch als wichtigste Quelle für Protein, für die Vitamine A, B₁, Niacin und B₁₂ sowie für Eisen. Bei der Zufuhr der Vitamine B₂, B₆ und der Panthothensäure sowie der Mineralstoffe Phosphor und Zink leistet es zudem einen wichtigen Beitrag.

Die Fachleute empfehlen, Eiweisslieferanten wie Fleisch regelmässig zu geniessen. Zwischen den verschiedenen Fleischarten soll dabei abgewechselt werden, genauso wie mit anderen Proteinquellen wie Eier, Käse und pflanzlichem Eiweiss, wie es beispielsweise im Tofu vorkommt.

Bevorzugter Eiweisslieferant

Eiweisse sind die «Bausteine» unseres Körpers. Fleisch enthält viel davon und in ihrer hochwertigen Form entsprechen sie optimal den Bedürfnissen unseres Organismus. Erwachsene Personen benötigen pro Kilo-

ogramm Körpergewicht 0,8 g Protein pro Tag. Schon 20 g davon sind in 100 g Frischfleisch enthalten.

Fleisch und Fett

Zwei alte Vorurteile gehören aufgeräumt:

Vorurteil 1: Fleisch enthält viel Fett.

Tatsache: Der Fettgehalt im Frischfleisch kommt bei Pouletbrust gerade mal auf 1% und mageres Fleisch, wie es heute meist verzehrt wird, enthält ca. 5% Fett.

Vorurteil 2: Tierisches Fett ist ungesund.

Tatsache: 50–70% der Fettsäuren (je nach Fleischart) sind einfach oder mehrfach ungesättigt.

Für ein rundes, kräftiges Aroma spielt Fett als Geschmacksbinder zudem eine wichtige Rolle. Zum Grillieren darf man dafür ruhig ein «durchzogenes» Fleischstück nehmen (z.B. Hals und Schulter vom Schwein oder Brust vom Rind). Ein Teil des Fetts läuft nämlich bei der grossen Hitze aus und zurück bleibt der köstliche Bratgenuss.

En Guete!

Mehr Infos über den Nährwert von Fleisch:
schweizerfleisch.ch/enguete



Schweiz. Natürlich.



Alles andere ist Beilage.

en Gnete. 9



Kalbsrack mit grober Senfmarinade

Zutaten für 6–8 Personen | Zubereitungszeit (ohne Marinieren):
Vorbereiten ca. 20 Min., Garen ca. 70 Min.



ZUTATEN



ca. 2,4 kg Rack vom Schweizer Kalb
1 Bund Estragon
3 EL grober Dijon-Senf
1,5 dl trockener Wermut
Pfeffer aus der Mühle
Grobes Meersalz

ZUBEREITUNG

1 | Estragon fein schneiden und mit Senf und Wermut verrühren. Kalbsrack pfeffern und gleichmässig mit der Marinade bestreichen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2 | Kalbsrack salzen und auf den Grill legen. Bei mässiger Hitze während 60–80 Minuten garen und dabei regelmässig wenden.

3 | Kalbsrack vom Feuer nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Dann portionieren und sofort servieren.

Dazu passt Rüeblisalat.

Rindsfilet mit Steinpilzmarinade

Zutaten für 6 Personen | Zubereitungszeit (ohne Marinieren):
Vorbereiten ca. 25 Min., Garen ca. 35 Min.

ZUTATEN



1,2 kg	Filet vom Schweizer Rind
10 g	getrocknete Steinpilze
1 Bund	Thymian
2,5 dl	trockener Rotwein Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- 
- 1** | Steinpilze sehr fein schneiden und Thymianblättlein von den Stielen zupfen. Beides mit dem Rotwein vermischen und in einen grossen Gefrierbeutel geben. Rindsfilet hineinlegen, Marinade gleichmässig verteilen und den Beutel verschliessen. Über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
 - 2** | Rindsfilet aus der Marinade nehmen, mit Haushaltspapier abtupfen und auf den Grill legen. Bei mässiger Hitze während 30–40 Minuten garen, dabei regelmässig wenden und mit der übrigen Marinade bestreichen.
 - 3** | Rindsfilet vom Feuer nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, in Scheiben schneiden und sofort servieren.

Dazu passt Kefensalat mit Honig und Pfefferminz.





Pouletbrust mit Orangen-Peterli-Marinade

Zutaten für 6 Kinderportionen | Zubereitungszeit (ohne Marinieren):
Vorbereiten ca. 15 Min., Garen ca. 12 Min.

ZUTATEN

- 6 Brüstchen vom Schweizer Poulet
à ca. 120 g
- 1 ungespritzte Orange
- ½ Bund Peterli
- 1 EL Olivenöl
- Salz



ZUBEREITUNG

1 | Orange heiss abwaschen und die Schale mit einem Zestenreisser ablösen. Dann die Orange halbieren und den Saft auspressen. Peterli waschen und grob hacken. Alles mit dem Olivenöl verrühren und in einen Gefrierbeutel geben. Pouletbrüstchen hineinlegen, die Marinade gleichmässig verteilen und den Beutel verschliessen. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren lassen.

2 | Pouletbrüstchen aus dem Beutel nehmen und auf dem Grill unter Wenden in 12–15 Minuten garen. Am Schluss leicht salzen und servieren.

Dazu passt Mandelreis.

Weitere Rezepte unter:
schweizerfleisch.ch/rezepte



Mehr Würze im Leben!

1 Dose gratis
beim Einkauf ab
CHF 50.-!

«Streu mi» ist mehr als ein Fleischgewürz. Auch für alles andere gibts die perfekt abgestimmte Mischung:

- weiss für Beilagen
- grün für Salate
- blau für Fisch und ideal für Lamm

Beim Einkauf ab CHF 50.– in Ihrem Fleischfachgeschäft* erhalten Sie jetzt gratis ein «Streu mi» weiss, blau oder grün nach Wahl (solange Vorrat). Fragen Sie danach!

www.streumi.ch



* In den teilnehmenden Fleischfachgeschäften wird durch Plakate auf die Aktion aufmerksam gemacht.

Ihr Fleischfachgeschäft: