

Februar/März 2022

en Guete

GANZ SCHÖN SCHARF

Kochen mit Chili, Pfeffer, Senf & Co.



Heizt ein:
grünes Thai-Curry.



Egal, wie nass, und kalt und grau es draussen ist, mit diesem mittelscharfen Thai-Curry wird Ihnen warm ums Herz. Das Rezept sowie 55 weitere köstliche Gerichte mit Schritt-für-Schritt-Anleitung und Video gibt's auf schweizerfleisch.ch.



**Schweizer
Fleisch**

Der feine Unterschied.

MANCHE MÖGEN'S SCHARF

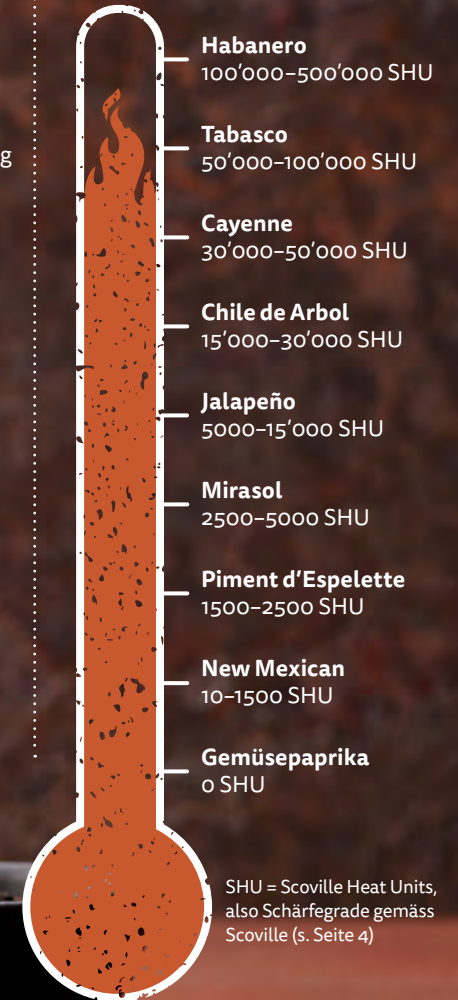
Liebe Leserin, lieber Leser

Der Winter hat uns im Griff, viele sehnen sich nach Wärme. Sie auch? Dann heizen Sie ein, indem Sie mutig auch mal zu schärferen Gewürzen greifen. Damit das gelingt, ohne dass Sie sich dabei die Zunge verbrennen, stellen wir Ihnen die wichtigsten Fakten vor: die bekanntesten scharfen Gewürze von klassisch bis exotisch und die besten Tipps rund ums scharfe, aber nicht zu scharfe Kochen. Zudem zeigen wir Ihnen vier grossartige Rezepte mit Pep zum Nachkochen.

*en Quete,
Ihre Schweizer Metzger*

HOT-O-METER

Die wichtigsten Chilisorten
von total mild bis brutal feurig



SHU = Scoville Heat Units,
also Schärfegrade gemäss
Scoville (s. Seite 4)

FEURIGE VIELFALT

Welche pikanten Gewürze gibt's überhaupt? Wir stellen Ihnen die gängigsten Scharfmacher vor. Dabei unterscheiden wir zwischen reinen Gewürzen und daraus gemischten Würzprodukten.

KNOBLAUCH

- Schärfequelle: Schwefelverbindung Allicin
- Allicin zersetzt sich bei Hitze, darum ist gebratener oder gekochter Knoblauch nicht mehr scharf
- Wird in der Küche vor allem wegen des Geschmacks verwendet und gilt zudem als gesund

PFEFFER

- Schärfequelle: Piperin
- Verwendet werden die Früchte des Baumes (Pfefferkörner)
- Grüner, schwarzer, roter und weisser Pfeffer sind von ein und derselben Frucht, nur der Reifegrad und die Verarbeitung sind anders
- Nicht verwandt: rosa Pfeffer, Szechuanpfeffer, Cayennepfeffer

PAPRIKA ODER CHILI

- Schärfequelle: Capsaicin
- Schärfegrade gemäss Scoville-Einheiten SHU (Scoville Heat Units), 1912 vom Pharmakologen Wilbur Scoville entwickelt
- Enthalten in unzähligen Würzpasten und -sauce wie Curry, Sambal Oelek, Tabasco, Salsa, Harissa
- Die Vielfalt ist riesig: Es gibt schätzungsweise ca. 4000 Paprikasorten

PIMENT

- Schärfequelle: ätherische Öle mit Eugenol (auch in Gewürznelken)
- Wurde für die europäische Küche durch Christoph Kolumbus entdeckt
- In der karibischen Küche sehr beliebt, in Europa vor allem in Wurstwaren und Weihnachtsgewürzen verwendet

SENF

- Schärfequelle: Glykoside Sinalbin (weisser Senf) und Sinigrin (brauner und schwarzer Senf). Letzteres kommt auch im Meerrettich vor, der mit der Senfpflanze verwandt ist
- Verwendet werden die Samenkörner, ganz oder als Pulver
- Am bekanntesten ist «Senf» als Würzpaste

INGWER

- Schärfequelle: ätherische Öle und weitere Stoffe wie Gingerol und Shoagol
- Frisch und getrocknet eines der bekanntesten Gewürze zu Geflügel, Lamm, Fisch, Meeresfrüchten
- Wird oft als Heilmittel und in Tee verwendet

MEERRETTICH

- Schärfequelle: Allylisoithiocyanat, das sich wie beim dunklen Senf aus Sinigrin bildet, wenn man die Wurzel schneidet oder raffelt
- Als Wasabi weltbekannt: der japanische Meerrettich

SCHON GEWUSST?

Wie viel Schärfe man verträgt, hängt von den Essgewohnheiten der Eltern ab, besonders der schwangeren Mutter: Schärfetoleranz wird bereits als Embryo entwickelt, wenn die Mutter scharf isst.

TIPPS FÜR SCHARF & MILD

Scharfkochen bringt Abwechslung in die Küche und peppt jedes Gericht auf. Es gibt dazu einige wichtige Punkte zu beachten:

WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN SCHÄRFEGRAD?

Dosieren Sie ganz nach Geschmack und Gewöhnung – und denken Sie auch an Ihre Gäste. Oberstes Gebot: Weniger ist mehr, nachwürzen kann man immer! Schneiden Sie bei der frischen Schote Samen und Scheidewände heraus, die sind besonders scharf. Und: Je kleiner die Stücke, desto schärfer wird das Essen.

WIE UNTERSCHIEDLICH WIRKEN FRISCHE UND GETROCKNETE GEWÜRZE?

Getrocknete Chilischoten – etwa als Chiliflocken – enthalten im Gegensatz zu frischen Schoten kein Wasser mehr und sind daher deutlich schärfer. Die feinen Aromen kommen hingegen bei frischen Schoten besser zur Geltung.

UNTERSTÜTZT SCHÄRFE DEN GESCHMACK DES FLEISCHES?

Ja, wenn's nicht zu viel des Guten ist: Auch scharfe Gewürze sollten nur sparsam eingesetzt werden, um den Geschmack des Fleisches nicht zu übertönen. Also lieber nachfeuern, als einen «Grossbrand» im Mund zu riskieren.

WIE KANN MAN EIN GERICHT «ENTSCHÄRFEN»?

Das Capsaicin in der Paprikaschote ist fettlöslich, deshalb lässt sich die Schärfe in Chiligerichten nicht mit Wasser, sondern mit Kokosmilch, Rahm oder Crème fraîche reduzieren. Auch wenn's im Mund zu sehr brennt, hilft Joghurt löffeln oder Milch trinken.

SCHADET ZU VIEL SCHÄRFE DEM GESCHMACKSSINN?

Weil starkes Brennen im Mund zu einer Art Taubheitsgefühl führen kann, wurde lange vermutet, dass Schärfe nach und nach den Geschmackssinn abnutzt. Es scheint aber eher umgekehrt zu sein, denn die Geschmacksrezeptoren werden durch Schärfe besser durchblutet.

WIE LAGERT MAN CHILIS RICHTIG?

Frische Schoten können Sie im Kühlschrank ca. eine Woche aufbewahren, im Tiefkühler sogar mehrere Monate. Dazu die ganzen Schoten mitsamt Stielen kurz heiss abspülen, abtrocknen und im Beutel einfrieren. Auch trocknen lassen sich Chilis bestens: auf einen Faden aufreihen und an einem warmen Ort lufttrocknen lassen.

Schweinsstreifen mit Sambal dazu Chinakohl und Kokosreis

für 4 Personen

Zutaten

- 600 g Geschnetzeltes vom Schweizer Schwein
- 200 g Basmatireis
- 2 dl Kokosmilch
- 1,5 dl Gemüsebouillon
- Salz
- 20 g Kokosraspel
- 1 rote Zwiebel
- 500 g Chinakohl
- 250 g Rüebl
- ½ Bund glatte Peterli oder Koriander
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 2 EL Sambal Oelek
- 4 EL Sojasauce, süss
- 2 EL Limettensaft

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung


- 1 | Reis, Kokosmilch, Bouillon und etwas Salz in einer Pfanne aufkochen. Zugedeckt 5 Minuten kochen lassen, dann die Herdplatte auf die kleinste Stufe stellen und den Reis zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.
- 2 | In einer zweiten Pfanne die Kokosraspel anrösten.
- 3 | Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Chinakohl waschen, rüsten, vierteln und in feine Streifen schneiden. Rüebl schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Peterli oder Koriander grob hacken.
- 4 | Die Hälfte des Öls im Wok erhitzen. Fleisch salzen und portionenweise im Wok bei starker Hitze kurz anbraten. Am Schluss Sambal Oelek beifügen und das Fleisch auf einen Teller geben.
- 5 | Im restlichen Öl Zwiebeln, Chinakohl und Rüebl anbraten. Mit Sojasauce und Limettensaft würzen. Geschnetzeltes beifügen und alles nochmals heiss werden lassen.
- 6 | Fleisch und Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Kokosraspeln und Kräutern bestreuen.

SUPPLEMENT

Fürs individuelle «Nachschärfen» einfach ein Schälchen Sambal Oelek auf den Tisch stellen. Zu den Kräutern: Peterli und Koriander schmecken hier auch kombiniert super!



 **Zubereiten**
35 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
628 kcal | 41 g Eiweiss
28 g Fett | 50 g Kohlenhydrate

Kalbszunge mit Meerrettich dazu Apfel und Suppengemüse


für 6 Personen


Zutaten

2	Zungen vom Schweizer Kalb
1,5 l	Rindsbouillon
2	Lorbeerblätter
1 TL	Wacholderbeeren
1 TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Salz
1	Apfel
½ dl	Apfelsaft
1,5 kg	Suppengemüse (Rüebli, Sellerie, Lauch)
100 g	saurer Halbrahm
10 g	frischer Meerrettich
1 kg	Kartoffeln, fest kochend
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

- 1 | Zungen in eine Pfanne mit kaltem Wasser geben. Aufkochen, dann 2–3 Minuten lebhaft kochen lassen. Zungen herausnehmen und unter kaltem Wasser abspülen.
- 2 | In der Pfanne Bouillon mit den Gewürzen und dem Salz aufkochen. Die Zungen in den Sud geben und am Siedepunkt etwa 2 Stunden ziehen lassen.
- 3 | Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit dem Apfelsaft in eine Pfanne geben und zugedeckt weichkochen lassen. Anschliessend alles pürieren und abkühlen lassen.
- 4 | Das Suppengemüse rüsten und in grobe Stücke schneiden. Nach 60 Minuten Garzeit zu den Zungen in den Sud geben.
- 5 | Kartoffeln schälen und in wenig Wasser weichkochen.
- 6 | Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- 7 | Halbrahm unter das Apfelpüree rühren. Meerrettich fein dazureiben und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- 8 | Zum Servieren die Zungen aus dem Sud nehmen und schälen. In feine Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und den Kartoffeln anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren. Die Apfel-Meerrettich-Sauce separat dazu servieren.

 **Zubereiten**
35 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
546 kcal | 38 g Eiweiss
24 g Fett | 40 g Kohlenhydrate

NICHT VERZAGEN, METZGER FRAGEN

Die Zungen sollte man vorbestellen. Viele Metzgereien bieten Kalbszungen vorgekocht an, so müssen sie nur noch im Sud erhitzt werden.

Rindshuftsteak mit Senf dazu Chicorée und Polenta

für 4 Personen

Zutaten


- 4 Hüftsteaks (schmale Huft) vom Schweizer Rind, je ca. 180 g
- 600 g Chicorée
- 1 grosser Apfel
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 5 dl Milch
- 5 dl Gemüsebouillon
- 180 g mittelfeine Polenta
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Rindsfond
- 1 dl Vollrahm
- 2 EL scharfer grobkörniger Senf
- 2 EL Butter
- ½ dl frischer Orangensaft
- 25 g geriebener Sbrinz

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Chicorée waschen, längs halbieren, Strunk entfernen und in breite Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken.
- 2 | Milch und Bouillon in einer Pfanne aufkochen lassen. Polenta einrühren und auf kleiner Stufe unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten kochen lassen.
- 3 | Öl in der Bratpfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 2–3 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, Rosmarin beifügen, das Fleisch weitere 1–2 Minuten rosa braten. Dann aus der Pfanne nehmen und in Folie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen.
- 4 | Bratensatz mit Weisswein ablöschen und stark einkochen lassen. Fond und Rahm beifügen und 2 Minuten kochen lassen. Den Senf beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 | Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und Chicorée, Apfel, Schalotten und Knoblauch anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles 2 Minuten kochen lassen.
- 6 | Restliche Butter sowie Sbrinz unter die Polenta rühren. Polenta, Chicorée, Fleisch und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

 **Zubereiten**
35 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
726 kcal | 52 g Eiweiss
32 g Fett | 53 g Kohlenhydrate



MIX IT!

Wer keinen scharfen grobkörnigen Senf hat, kann sich diesen selbst mischen: einfach feinen scharfen Senf mit grobem mildem Senf zu gleichen Teilen vermengen.

REIFER ODER FRISCHER KÄSE?

Statt Sbrinz kann man zum Verfeinern des Risottos Frischkäse verwenden, dadurch wird es cremiger.

Poulet mit grünem Pfeffer auf Wirzrisotto

für 4 Personen

Zutaten

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
2 EL	grüner Pfeffer, eingelegt
1 Bund	glatter Peterli
1	Zitrone
4 EL	gemahlene Mandeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
600 g	Wirz
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
200 g	Risottoreis
1 dl	Weisswein
8 dl	Hühnerbouillon
20 g	Butter
50 g	geriebener Sbrinz
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

1 | In jedes Pouletbrüstli waagrecht je eine flache, tiefe Tasche schneiden (evtl. auch vom Metzger machen lassen).

2 | Pfeffer mittelfein hacken. Peterli ebenfalls hacken. Zitrone heiss abwaschen, Schale von halber Zitrone fein abreiben. Pfeffer, Peterli und Zitronenschale mit den Mandeln mischen und die Pouletbrüstli damit füllen. Mit Zahnstocher oder Küchenschnur verschliessen.


3 | Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.


4 | Wirz waschen, rüsten, vierteln und in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 6 Minuten kochen, abgessen und abtropfen lassen.

5 | In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis beifügen, mit Weisswein ablöschen und diesen einkochen lassen. Mit heisser Hühnerbouillon angiesen, bis der Reis bedeckt ist. Der Risotto unter Rühren knapp weichkochen, dabei nach und nach restliche Bouillon beifügen.

6 | In einer Bratpfanne restliches Öl erhitzen. Die Pouletbrüstli mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Anschliessend zugedeckt neben dem Herd 5 Minuten ruhen lassen.

7 | Wenn der Reis knapp weich ist, den Wirz beifügen und alles nochmals 5 Minuten kochen. Zuletzt Butter und Käse unterrühren und den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

 **Zubereiten**
45 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
593 kcal | 52 g Eiweiss
20 g Fett | 46 g Kohlenhydrate

Wettbewerb

GEWINNEN UND MIT MÖRSERN BEGINNEN



Haben Sie den Riecher für echtes Aroma? Dann wissen Sie sicher, dass die meisten Gewürze noch besser schmecken, wenn man sie im Mörser frisch von Hand zerreibt. Gewinnen Sie jetzt mit etwas Glück 1 von 3 hochwertigen Mörsern aus Steinzeug von Le Creuset im Wert von je CHF 45.–.

Um an der Verlosung teilzunehmen, senden Sie bis zum 28. März 2022 eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an ernaehrung@proviande.ch

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



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



SUISSE
GARANTIE



«Schweizer Fleisch»
auch auf Facebook und
Instagram.

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: Jules Moser, Bern, jules-moser.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, polyconsult.ch
Anregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande, «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern