

Mai/Juni 2022

en Guete

Kräuterküche

Alles rund ums Kochen mit
aromatischen Kräutern und Wildkräutern.



Schweiz. Natürlich.



*Auf Kräutern
gebettet.*

Garen Sie ein zartes Schweinsfilet am Stück auf frischem Zitronenthymian und Kerbel langsam im Ofen. Die Kräuter werden mitserviert und sorgen so auch optisch für Genuss. Dieses Gericht und viele weitere feine Rezeptideen finden Sie auf schweizerfleisch.ch/rezpte.



Der feine Unterschied.

Aroma aus GARTEN, WALD UND WIESE

Liebe Leserin, lieber Leser

Seit jeher werden Kräuter und Wildkräuter genutzt, um Fleisch zu würzen. Und gerade jetzt im Frühsommer steht eine grosse Auswahl zur Verfügung. Damit Kräuter ihre feinen Aromen in der Küche optimal entfalten, braucht es aber etwas Fingerspitzengefühl und ein paar Kenntnisse.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie in der Küche richtig mit Kräutern hantieren und sie kreativ weiterverarbeiten können.

*en Guete,
Ihre Schweizer Metzger*



Marinieren mit Kräutern



Getrocknet

Verwenden Sie für Marinaden hitzebeständigere, getrocknete Kräuter wie Lavendel, Lorbeer, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian. Sie verbrennen weniger schnell.



Gekühlt

Während des Marinierens gehört Fleisch in den Kühlschrank. Dabei ist die Dauer je nach Sorte und Stück kürzer oder länger.



Gespickt

Für noch mehr Geschmack: Spicken Sie grössere Fleischstücke mit aromatischen Kräutern! Dazu kleine Taschen ins Fleisch schneiden und mit frischen Kräutern füllen. Auf Wunsch erledigt dies auch Ihr Metzger für Sie.

KRÄUTER AUFBEWAHREN, *aber wie?*

Wie lassen sich Kräuter am besten lagern, wenn man sie nicht täglich frisch im Garten pflücken kann? Wir zeigen Ihnen verschiedene Methoden.



WIE KONSERVIERE ICH SIE AM BESTEN?

- **Lufttrocknen:** Kräuter waschen und abtupfen. Dann die Stiel-Enden zusammenbinden und an einem dunklen, warmen Ort bei 20–30 °C kopfüber aufhängen. Alternative: trocknen im Dörrautomaten.
- **Einfrieren:** Kräuter waschen, abtupfen und mit einem scharfen Messer zerkleinern. Die Kräuter in Eiswürfelbehälter füllen, Wasser oder Öl dazugeben und einfrieren. Geeignet sind Oliven-, Raps- oder Sesamöl.
- **Einlegen:** Kräuter waschen und gut trocknen, dann in ein Einmachglas geben und mit Oliven- oder Sonnenblumenöl oder Essig auffüllen, bis alle Kräuter ganz bedeckt sind. So sind sie im Kühlschrank bis sechs Monate haltbar.
- **Weiterverarbeiten:** Machen Sie aus frischen Kräutern Pesto, Kräuterbutter, Kräutersalz, Kräuterfond und andere gut haltbare Produkte. **Rezeptideen auf der nächsten Doppelseite.**



Das Auge isst mit.

Nicht nur frische Kräuter sehen auf dem Teller hübsch aus. Nutzen sie als essbare Deko auch Blüten! Beispielsweise vom Gänseblümchen, Löwenzahn, Gundermann, Wiesenschaumkraut oder von der Knoblauchsrauke.

AB IN DEN KÜHLSCHRANK!

Drei Varianten, Kräuter frisch zu halten:

- Als Strauss (für 1–2 Tage) in einem Glas Wasser (ausser Schnittlauch).
- Im Plastikbeutel verpackt, mit dem Verschluss nach unten.
- Im feuchten Haushaltspapier, das Sie zusätzlich in einen Plastikbeutel packen.

FRISCH ODER GETROCKNET?

- **Geschmacksache:** Kräuter schmecken unterschiedlich, ob sie frisch oder getrocknet sind. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen mehr zusagt.
- **Weiche Kräuter** wie Basilikum, Peterli oder Schnittlauch verwendet man am besten frisch, da sie beim Trocknen an Aroma verlieren.
- **Robuste Kräuter** wie Rosmarin, Thymian, Oregano oder Lorbeer behalten ihre Aromen auch getrocknet.
- **Nährstoffe:** Schonend getrocknete Kräuter enthalten übrigens genauso viele Vitamine wie die frische Variante.

Hausgemachtes MIT (WILD-)KRÄUTERN

Vier gluschtige Ideen, um Kräuter zu verarbeiten.

(WILD-)KRÄUTER-QUARK-DIP

Zutaten

25 g verschiedene (Wild-)Kräuter
150 g Magerquark
50 g Mayonnaise
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Kräuter hacken. Dann mit Quark und Mayonnaise vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

(Wild-)Kräuter-Varianten: Für Dips eignen sich (Wild-)Kräuter mit weichem Stiel und Blatt wie Knoblauchsrauke, Kerbel, Schnittlauch, Bärlauch, Sauerampfer, Brennnessel, Peterli, Basilikum, Estragon, Dill.

BRENNNESSEL-PESTO

Zutaten

30 g Brennnesseltrieb und zarte Blätter
½ Knoblauchzehe
1 dl Rapsöl
45 g geschälte und geriebene Mandeln
25 g geriebener Sbrinz
Salz

Zubereitung

Mit einem Wallholz über die Brennnesseln rollen, damit die Brennnesselhaare «entschärft» werden. Brennnesseln mit Knoblauch und Öl fein pürieren. Mandeln und Käse unterrühren und mit Salz würzen. Das Pesto in ein sauberes Glas füllen und mit Öl bedecken.

Haltbarkeit: im Kühlschrank 2–3 Wochen oder tiefgekühlt mindestens 6 Monate.

(Wild-)Kräuter-Varianten: Anstatt Brennnessel wilde Knoblauchsrauke, Bärlauch, Peterli oder Basilikum.

KRÄUTER-RAHMSAUCE

Zutaten

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL Butter
1 dl Weisswein
2 dl Hühnerbouillon
1 dl Vollrahm
1 Bund diverse Kräuter, gehackt
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Weisswein dazugiessen und vollständig einkochen lassen. Bouillon beifügen und stark einkochen lassen. Rahm und Kräuter beifügen und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

(Wild-)Kräuter-Varianten: Knoblauchsrauke, Bärlauch, Sauerampfer, Brennnessel, Peterli, Basilikum, Schnittlauch, Dill, Estragon.

Tipp

Die Butter zusätzlich mit Gewürzen wie Curry, Chili oder Paprika verfeinern.

KRÄUTERBUTTER

Zutaten

1 Bund glatter Peterli
½ Bund gemischte Kräuter wie Rosmarin, Thymian usw.
200 g weiche Butter
1 Bio-Zitrone, Schale fein abgerieben
1 EL Zitronensaft
2 EL Senf
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Kräuter hacken. Butter schaumig schlagen und die Kräuter mit Zitronenschale, Zitronensaft und Senf untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu einer Rolle formen und in Klarsichtfolie wickeln.

Haltbarkeit: im Kühlschrank 2–3 Wochen oder tiefgekühlt mindestens 6 Monate.

(Wild-)Kräuter-Varianten: Knoblauchsrauke, Bärlauch, Brennnessel, Sauerampfer, Salbei, Schnittlauch, Basilikum, Majoran, Kerbel, Estragon, Dill.

Flat Iron Steak mit Dill

dazu Gemüse-Pilaw

für 6 Personen

Zutaten


- 2 Flat Iron Steaks vom Schweizer Rind, je ca. 500 g (Schulterspitz ohne Sehne, vorbestellen!)
- 1,5 Bund Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Koriandersamen
- Salz
- 350 g griechischer Joghurt
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 kg Krautstiel
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 2 EL Butter
- 300 g Langkornreis
- 6 dl Gemüsebouillon
- 1 Bio-Zitrone (Schale)

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Dill fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriandersamen mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen. Alle diese vorbereiteten Zutaten mit dem Joghurt mischen und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 | Das Grün des Krautstiels von den Stielen schneiden. Grün in Streifen, Stiele in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.
- 4 | Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze (100 °C Umluft) vorheizen. Eine Form mitwärmen.
- 5 | Öl in einer Bratpfanne auf höchster Stufe erhitzen. Steaks salzen und nacheinander rundherum 2 Minuten anbraten. Herausnehmen, in die vorgewärmte Form legen, mit Pfeffer würzen und wieder in den Ofen stellen. Wer mit einem Thermometer arbeitet, steckt diesen mittig ins Fleisch und stellt es auf eine Zieltemperatur von 55 °C ein. Nach ca. 20–25 Minuten ist die Kerntemperatur erreicht.
- 6 | In einer Pfanne die Butter schmelzen lassen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Krautstiel-Stielwürfel beifügen und zugedeckt 5 Minuten mitdünsten. Den Reis und die Bouillon beifügen. Alles aufkochen lassen und den Reis 5 Minuten zugedeckt kochen lassen. Dann die Temperatur auf die kleinste Stufe stellen und den Reis 20 Minuten fertigkochen lassen, dabei nach 15 Minuten die Krautstielblätter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen.
- 7 | Das Fleisch in Tranchen schneiden und mit dem Reis auf Tellern anrichten. Den Dip separat dazu servieren.

 **Zubereiten**
45 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
551 kcal | 45 g Eiweiss
21 g Fett | 47 g Kohlenhydrate



Mehr Farbe auf dem Teller

Neben dem klassischen Krautstiel (hochdeutsch: Mangold) gibt es auch rot- und gelbstielige Sorten, die für überraschende Farbakzente sorgen.

falsches Filet & Salsa verde dazu Kartoffelgratin

Garten-Salsa

Alternativ zu den Wildkräutern kann die Salsa verde mit Gartenkräutern wie Dill, Kerbel, Estragon, Schnittlauch und Basilikum zubereitet werden.



für 4 Personen


Zutaten

- 800 g Runder Mochen vom Schweizer Kalb (falsches Filet)
- 800 g Kartoffeln, mehligkochend
- 4 dl Milch
- 1 dl Rahm
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- 50 g geriebener Sbrinz
- 1,5 l Hühnerbouillon
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 800 g Lauch
- 1 Bund gemischte Wildkräuter (ca. 20 g), z. B. Sauerampfer, Knoblauchsrauke, Brennessel
- 1 Bund glatter Peterli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Sardellenfilet
- 2 EL Kapern
- 2 EL Rotweinessig
- 1 dl Oliven- oder Sonnenblumenöl
- Chiliflocken nach Belieben

Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Milch und Rahm verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Hälfte des Käses untermischen. Kartoffeln und Milch-Käse-Guss abwechselnd in eine Gratinform schichten. Zuletzt mit dem restlichen Käse bestreuen.
- 3 | Gratin im auf 180 °C vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen.
- 4 | In einem grossen Topf die Bouillon mit Lorbeer, Rosmarin und Pfefferkörnern aufkochen lassen.
- 5 | Lauch waschen, rüsten und in 5 cm lange Stücke schneiden. Fleisch und Lauch in den Sud geben und knapp unter dem Siedepunkt halten (75 °C). Das falsche Filet ca. 35 Minuten gar ziehen lassen.
- 6 | Für die Sauce die Wildkräuter von den Stielen zupfen und mit Peterli grob schneiden. Knoblauch schälen. Alle diese Zutaten mit Sardellenfilet, Kapern, Essig und Öl zu einer feinen Paste pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Chiliflocken würzen.
- 7 | Fleisch aus dem Sud nehmen und in feine Tranchen schneiden. Mit dem Lauch und dem Gratin auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Salsa separat dazu servieren.

 **Zubereiten**
40 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
812 kcal | 59 g Eiweiss
45 g Fett | 39 g Kohlenhydrate

Schweinsvorenissen mit Peterli dazu Kohlrabi und roter Reis

für 4 Personen


Zutaten

800 g	Vorenissen vom Schweizer Schwein
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
	Salz
2 EL	Mehl
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
2 dl	Weisswein
4 dl	Hühnerbouillon
800 g	Kohlrabi
320 g	roter Reis
1 TL	Butter
2 Bund	glatter Peterli
1,5 dl	Rahm
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone (Schale)

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten**
45 Minuten

Schmoren
120 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
870 kcal | 53 g Eiweiss
33 g Fett | 80 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Das Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Fleisch salzen und mit dem Mehl mischen.

2 | Öl in einem grossen Bräter erhitzen. Schweinsvorenissen rundherum anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratensatz andünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und das Fleisch wieder beifügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 Stunden schmoren lassen. Gelegentlich umrühren.

3 | Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Beiseitestellen.

4 | Reis in reichlich gesalzenem Wasser ca. 35 Minuten kochen lassen. Abgiessen und mit der Butter zurück in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt auf kleiner Stufe warmhalten.

5 | Nach 90 Minuten Kochzeit des Vorenissens den gewürfelten Kohlrabi beifügen und mitgaren lassen.

6 | Fleisch und Gemüse in ein Sieb abgiessen und die Sauce auffangen. Peterli grob hacken, mit dem Rahm zur Sauce geben und alles fein pürieren. Die Sauce zurück in den Bräter geben und mit Salz, Pfeffer sowie abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Das Fleisch mit dem Gemüse wieder dazugeben und nochmals erhitzen lassen.

7 | Das Schweinsvorenissen mit dem Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Vive la Camargue!

Roter Reis wird oft auch als Camargue-Reis bezeichnet und hat ein zartes, nussiges Aroma sowie einen leichten Biss.

Lammhuf mit Basilikum dazu Ofengemüse

Tipp


Verwende für die perfekte Garstufe ein Fleischthermometer. Bei ca. 59 °C ist es «à point» (rosa), bei 69–71 °C «bien cuit».

Zutaten

- 4 Hüftli vom Schweizer Lamm, je ca. 180 g
- 1 grosser Blumenkohl
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Basilikum
- 1 dl Weisswein
- 200 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Eigelbe
- 1 EL Zitronensaft
- Cayennepfeffer

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten**
45 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
869 kcal | 48 g Eiweiss
56 g Fett | 39 g Kohlenhydrate

für 4 Personen

Zubereitung

1 | Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Kartoffeln waschen, ungeschält in Schnitze schneiden. Beide Zutaten mit der Hälfte des Öls sowie mit dem Curry und dem Paprika in eine Gratinform geben, mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 | Blumenkohl und Kartoffeln im auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

3 | Basilikumblätter vom Stiel zupfen und in feine Streifen schneiden, beiseitestellen. Die übrig gebliebenen Stiele grob hacken, mit Weisswein in eine Pfanne geben. Die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen und durch ein Sieb in eine Metallschüssel giessen.

4 | Fleisch mit Salz würzen. Eine Bratpfanne mit dem restlichen Öl erhitzen. Die Hüftli zuerst 2–3 Minuten bei starker Hitze, anschliessend bei mittlerer Hitze weitere 6–8 Minuten rundherum braten. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken leicht zerdrücken und die letzten 2 Minuten mitbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch mit Alufolie bedeckt 10 Minuten ruhen lassen.


5 | In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen lassen. Eigelbe zur Weinreduktion geben, verrühren und in der Schüssel über einem heissen Wasserbad cremig aufschlagen. Die flüssige Butter erst tropfenweise, dann nach und nach in feinem Strahl unter die Masse rühren, bis diese bindet. Mit Salz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Zuletzt das Basilikum unterrühren.

6 | Fleisch in feine Tranchen schneiden und mit Kartoffeln, Blumenkohl sowie der Basilikum-Hollandaise auf vorgewärmten Tellern anrichten.

EIN BERUF MIT WÜRZE: *jetzt schnuppern*



Möchtest du erfahren, wie vielseitig der Beruf der Fleischfachfrau bzw. des Fleischfachmanns ist? Dann melde dich bei uns und mach eine Schnupperlehre! Wir freuen uns auf dich.

Unter sff.ch/mitglieder sind die Lehrbetriebe mit einem  markiert.

Mehr Infos zum Schnuppern bei uns findest du unter

- sff.ch/de/bildung/schnuppern.php
- swissmeatpeople.ch/alles-beginnt-mit-der-schnupperlehre



Ihr
**Schweizer
Fleischfach-
geschäft.**
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