

Juli/August 2022

en Guete Sommer- GRILLFEST

Feine Ideen zum
Teilen und Geniessen.



Schweiz. Natürlich.



GRILL-PROFI

im Handumdrehen.

Mit unserem Grill-Guide auf schweizerfleisch.ch lernen Sie in fünf einfachen Schritten, was es braucht: vom passenden Grill und Equipment über die richtige Technik bis zur Wahl des perfekten Fleisches. Und Sie finden zehn herrliche Grill-Rezepte für jede Gelegenheit – mit Video- und Textanleitung.



**Schweizer
Fleisch**

Der feine Unterschied.

GRILLEN *und chillen*

Liebe Leserin, lieber Leser

Was gibt's Schöneres an einem Sommertag als eine gemütliche Grillparty? Dazu gehört nebst der Familie oder guten Freunden natürlich auch das richtige Stück Fleisch. Und durchaus nützlich sind auch ein paar Kniffe und Ideen für den unbeschwerten Grillgenuss.

In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, worauf es beim Grillieren wirklich ankommt. So viel sei schon verraten: Es ist nicht schwer! Zudem finden Sie vier feine Rezepte zum Teilen und Geniessen mit Ihren Liebsten.

*en Guete,
Ihre Schweizer Metzger*

*Tipps und Tricks
von Ihrem Metzger*



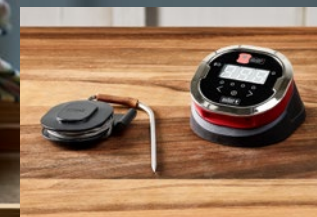
Lieber vorbestellen

Grosse Stücke sowie Special Cuts sollten Sie unbedingt frühzeitig beim Metzger bestellen. In Ihrer Metzgerei berät man Sie gerne!



Tüchtig einheizen

Achten Sie darauf, dass Ihr Grill genug heiss, aber nicht zu heiss ist. Das dauert bei einem Gasgrill ca. 10 Minuten. Ein eingebautes Thermometer hilft.



Punktgenau garen

Damit Sie sicher die richtige Garstufe erreichen, messen Sie die Kerntemperatur des Fleisches am besten mit einem Grillthermometer.

HÄUFIGSTE FRAGEN UND FEHLER AM GRILL

Die Grillsaison ist eröffnet. Mit unseren Antworten und Empfehlungen wird aus Ihrer Grillparty garantiert ein Gaumenfest.

Die häufigsten Fragen

WELCHES FLEISCH EIGNET SICH FÜRS GRILLIEREN?

Grundsätzlich lässt sich jedes Fleisch grillieren, aber nicht jedes Fleisch eignet sich speziell dafür. Die gute Qualität von regionalem Fleisch aus der Schweiz spielt eine wichtige Rolle. Zusätzlich helfen auch eine markante Fettmarmorierung und eine ordentliche Dicke des Stücks.

WIE GRILLIERE ICH VERSCHIEDENE FLEISCHSTÜCKE RICHTIG?

Soll alles gleichzeitig fertig werden? Dann starten Sie mit den Stücken, die am längsten brauchen: zuerst die grossen Fleischstücke, danach Steaks oder Koteletts und zuletzt Kurzbratstücke, kleine Würste und Gemüse.

WIESO BLEIBT MEIN FLEISCH AM ROST KLEBEN?

Das kann drei Gründe haben: Sie haben das Fleisch vor dem Grillieren nicht eingeölt, der Grill ist noch nicht heiss genug oder Sie wollten das Stück zu früh wenden. Auch beim Grillieren gilt also: Geduld bringt Rosen – oder eben perfekten Grillgenuss.

WELCHES ÖL EIGNET SICH ZUM GRILLIEREN?

HOLL-Rapsöl und HO-Sonnenblumenöl sind fast geschmacklos, hitzestabil und eignen sich bestens fürs Grillieren. Generell gilt: Verwenden Sie Öl nur sparsam zum Einreiben des Fleisches – es tropft sonst nur in die Glut und beginnt zu qualmen.

Die häufigsten Fehler

ZUM FALSCHEN ZEITPUNKT WÜRZEN

Würzen Sie das Fleisch entweder mindestens eine Stunde vor oder aber erst nach dem Grillieren. Denn wenn man erst kurz vorher salzt, verliert das Stück seinen Saft auf dem Grill, es entsteht keine Kruste. Im Zweifelsfall ist Würzen danach also besser. Und pfeffern sollten Sie immer erst danach, damit das Gewürz nicht verbrennt.

DAS FLEISCH ZU OFT ODER IM FALSCHEN MOMENT WENDEN

Wenden Sie erst, wenn auf der Oberfläche der ölig glänzende Fleischsaft austritt. Erst dann braten Sie das Stück auf der anderen Seite fertig.

DAS FLEISCH BEIM WENDEN EINSTECHEN

Durch Gabelstiche im Fleischstück entweicht beim Braten der Saft und das Fleisch trocknet aus. Verwenden Sie eine Grillzange, damit dies nicht passiert.

Für mehr Infos nutzen Sie unseren umfassenden Grill-Guide auf schweizerfleisch.ch/grill

DEN DECKEL ZU HÄUFIG ÖFFNEN

Je gleichmässiger Sie die Temperatur in Ihrem Grill halten können, desto besser wird Ihr Fleisch. Jedes unnötige Öffnen des Deckels lässt die im Grill gespeicherte Wärme entweichen und es dauert bis zu zehn Minuten länger, bis Ihr Fleisch servierbereit ist.

DAS FLEISCH ZU KURZ RUHEN LASSEN

Nach dem Grillieren lässt man das Fleisch ruhen, damit der Saft beim Anschneiden nicht austritt. Wie lange ein Fleischstück nach dem Grillieren ruhen muss, richtet sich nach seiner Grösse.

SPECIAL CUTS:

Spezialgenuss vom Grill

Special Cuts sind purer Genuss, auch vom Grill. Denn diese Stücke haben besonders viel Geschmack und Biss. Viele sind etwas grösser und damit ideal für jedes Grillfest.

WAS SIND SPECIAL CUTS?

Das sind spezielle Fleischzuschnitte, welche früher als «Metzgerstücke» bekannt waren, weil der Metzger sie am liebsten für sich behielt. Heute werden diese Stücke wieder neu entdeckt, weil sie oft eine günstigere Alternative zu Edelstücken sind.

VON WELCHEN TEILEN DES TIERES STAMMEN SIE?

Meist sind Special Cuts Stücke vom Bauch, von der Schulter oder von der Brust des Tieres.

WO BEKOMME ICH DIESE STÜCKE?

Viele Metzgereien haben heute Special Cuts im Angebot, am besten bestellt man diese vor. Lassen Sie sich von den Profis auch gleich zur Zubereitung beraten.

WAS SIND DIE WICHTIGSTEN PUNKTE FÜR DIE ZUBEREITUNG?

- **Gut gelagert:** Special Cuts brauchen mind. 3–4 Wochen Reifung.
- Als Kurzbratstücke sollten sie **heiss angebraten oder grilliert werden.**
- **À point** schmecken die meisten Stücke am besten, weil deren Kollagen erst nach einer gewissen Zeit schmilzt und das Fleisch zart macht.
- Nach dem Grillieren **ruhen lassen.**
- **Quer zur Faser** aufschneiden.
- **Pur geniessen:** wenig grobes Salz und Pfeffer aus der Mühle reichen.

Die besten Special Cuts fürs Grillfest:

FLANK STEAK

Stammt aus der Bauchdecke des Rindes und sollte mit dem Fett am Stück grilliert werden.

BAVETTE

Liegt zwischen Huft und Stotzen des Rindes. Tipp: Vor dem Grillieren in Portionen schneiden, damit die Oberflächen schön karamellisieren.

OUTSIDE SKIRT

Stammt von der äusseren Leiste. Die Steaks bestehen aus reinem Muskelfleisch und bleiben auf dem Grill schön saftig. Die feste Haut aus Bindegewebe sollten Sie vom Metzger entfernen lassen.

BÜRGERMEISTERSTÜCK

Heisst auch Tri-Tip und kommt vom Stotzen des Rindes. Kann als Steaks oder am Stück grilliert werden. Aufgepasst beim Aufschneiden: enthält zwei Muskeln mit je anders verlaufenden Fasern.



PETIT TENDER

Dies ist der hintere Teil der Rindsschulter. Wird auch flaches Filet genannt, weil es fast genauso zart ist.

SCHWEINSBRUSTSPITZ

Ist ähnlich wie Spare Ribs, aber mit etwas mehr Fleisch und Fett am Knochen.

KARREDECKEL

Seinen spanischen Namen «Secreto» (Geheimnis) hat das Stück, weil es versteckt zwischen Rücken und Rückenspeck des Schweins liegt. Dank seiner starken Marmorierung ist es sehr aromatisch und perfekt für den Grill.

Schweinsbrustspitz mit Melissen-Ananas-Salsa

für 4 Personen

Zutaten

Fleisch

- 1,2 kg Brustspitz vom Schweizer Schwein (mit Knochen)
- 4 Stück Nelkenpfeffer
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*

Ananas-Salsa

- ¼ frische Ananas
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoncino
- ½ Bund Zitronenmelisse
- 1 Bio-Limette
- 2 EL kalt gepresstes Rapsöl Salz

Salat

- 250 g Couscous (Instant)
- 1 TL Currypulver
- 4 dl Gemüsebouillon
- 800 g Blumenkohl
- 2 Bund glatter Peterli
- 2 EL Weissweinessig
- 2 EL Sonnenblumenöl schwarzer Pfeffer aus der Mühle

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

1 | Schweinsbrustspitz in eine Schale geben. Nelkenpfeffer, schwarzer Pfeffer und Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen, dann mit dem Öl mischen. Fleisch damit rundherum grosszügig einstreichen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2 | Ananas schälen und den Strunk entfernen. Zwiebel schälen und Peperoncino entkernen. Ananas, Zwiebel, Peperoncino und Zitronenmelisse sehr fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Limettenschale fein dazureiben, Saft auspressen und mit dem Rapsöl beifügen. Salsa mit Salz abschmecken.

3 | Couscous und Curry in eine Schüssel geben. Bouillon aufkochen, darübergiessen, mischen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

4 | Blumenkohl waschen, rüsten und in kleine Röschen teilen. In Salzwasser knackig garen.

5 | Peterli hacken. Mit Blumenkohl, Essig und Sonnenblumenöl zum Couscous geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 | Den Grill für indirekte mittlere Hitze (180–200 °C) anfeuern.

7 | Brustspitz auf den Grillrost legen und zugedeckt bei indirekter Hitze 40 Minuten grillieren, dabei gelegentlich wenden. Dann in die direkte Hitzezone legen und bei geöffnetem Grill nochmals 10–15 Minuten braten, dabei zwischendurch wenden.

8 | Fleisch salzen, auf ein Schneidebrett geben und 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Dann in Portionen schneiden, auf eine Platte geben und die Salsa darüber verteilen. Couscous-Salat separat dazu servieren.

Tipps

Den Rest der Ananas auf dem Grill braten und mit griechischem Joghurt und Honig als Dessert servieren.



Zubereiten 35 Minuten
Grillieren 50 Minuten
Marinieren 12 Stunden



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
852 kcal | 46 g Eiweiss
49 g Fett | 52 g Kohlenhydrate

Tagliata vom Outside Skirt mit Balsamico-Zwiebeln

für 4 Personen

Zutaten

- 2 Outside Skirts vom Schweizer Rind à ca. 400 g
- 200 g Zwiebeln
- 3 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 1 EL brauner Zucker
- 3 EL Balsamicoessig
- Salz
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 800 g Frühkartoffeln schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Rotwein- oder Himbeereessig
- 2 EL Wasser
- 1 EL Senf
- 2 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 150 g Jungspinat oder Salatspinat


*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.


Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne ein Drittel des Öls erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker beifügen und leicht karamellisieren lassen. Balsamico dazugeben und alles zusammen weitere 2 Minuten dünsten. Zwiebeln mit Salz würzen.
- 3 | Rosmarin und Thymian von den Stielen zupfen. Kartoffeln waschen, ungeschält mit einem weiteren Drittel des Öls und den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech geben. Die Kartoffeln im 180 °C heißen Backofen 45 Minuten backen.
- 4 | Essig mit Wasser, Senf und Rapsöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
- 5 | Fleisch mit restlichem Sonnenblumenöl einreiben.
- 6 | Den Grill für direkte starke Hitze (225 °C) einheizen.
- 7 | Fleisch auf dem Rost bei direkter Hitze pro Seite ca. 1½–2 Minuten braten (siehe Tipp). Fleisch vom Grill nehmen, salzen und 5 Minuten ruhen lassen.
- 8 | Spinat waschen, mit der Sauce mischen und auf eine Platte geben. Fleisch quer zur Faser aufschneiden und auf dem Salat anrichten. Balsamico-Zwiebeln darüber verteilen. Mit den Kartoffeln servieren.

Tipp

Das Outside Skirt hat einen intensiven Eigengeschmack und sollte deshalb «bleu» oder «saignant» gebraten werden.

 **Zubereiten**
30 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
642 kcal | 44 g Eiweiss
32 g Fett | 44 g Kohlenhydrate

Ganzes Poulet vom Zedernholzbrett

für 4 Personen

Zutaten

- 1 ganzes Schweizer Poulet, ca. 1,2 kg
- 300 g Fladenbrot, z. B. Pitabrot
- 6 EL Rapsöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 2 Tomaten
- 150 g Lattich
- 1 Bund glatter Peterli
- 3 Zweige Minze
- 3 Zitronen
- 1 EL Honig
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Bund Thymian

Zubehör

- 1 Räucherbrett aus Zedernholz, 20 × 40 cm (erhältlich im Baumarkt)


Zubereitung

- 1 | Räucherbrett 1 Stunde in kaltem Wasser wässern.
- 2 | Fladenbrot in mundgerechte Stücke schneiden und mit zwei Drittel des Öls mischen. Brot auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im 200 °C (Umluft 180 °C) heissen Backofen 20 Minuten goldbraun backen.
- 3 | Für den Salat die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Gemüse waschen. Gurke der Länge nach vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Lattich in Streifen schneiden. Kräuter hacken. Alles beiseitestellen.
- 4 | Ein Drittel der Zitronen auspressen und den Saft mit restlichem Rapsöl und Honig verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 5 | Schale von 1 Zitrone fein abreiben. Alle restlichen Zitronen in Scheiben schneiden. Knoblauchknolle waagrecht halbieren.
- 6 | Poulet mit dem Rücken nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Mit einer Geflügelschere entlang dem Rückgrat aufschneiden. Poulet auseinanderklappen und überschüssiges Fett entfernen. Poulet mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
- 7 | Den Grill für indirekte mittlere Hitze (180–200 °C) einheizen.
- 8 | Räucherbrett auf den Grillrost legen. Zitronenscheiben, Thymian und Knoblauch darauf verteilen. Poulet mit der Hautseite nach oben darauflegen und bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel 50 Minuten grillieren, bis die Kerntemperatur an der dicksten Stelle 75 °C erreicht.
- 9 | Alle Zutaten für den Salat mit Brot und Sauce mischen. Poulet in Stücke teilen und mit dem Salat servieren.

Tipps

Anstelle eines grossen Räucherbretts können auch zwei kleinere (15 × 20 cm) verwendet werden, die man aneinanderlegt.

 **Zubereiten** Grillieren
35 Minuten 50 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
719 kcal | 46 g Eiweiss
38 g Fett | 46 g Kohlenhydrate

Kalbshuftdeckel vom Grill mit Zucchini-Hörnli-Salat

Tipps

Der Salat lässt sich auch mit anderen Teigwaren-Varianten wie Farfalle, Penne oder Orecchiette zubereiten. Abwechslung bringen auch Sorten aus Linsen- oder Kichererbsenmehl.

..... für 4 Personen

Zutaten

- 1 Huftdeckel vom Schweizer Kalb, ca. 800 g
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 1 EL grober Senf
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 200 g Hörnli
- 800 g Zucchini
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund glatter Peterli
- 1 Becher Naturjoghurt
- 50 g Mayonnaise
- 3 EL Apfelessig
- ½ TL Paprikapulver
- 40 g Rucola, gewaschen

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Die Hälfte des Öls mit Senf und Kräutern mischen. Das Fleisch damit einstreichen und zugedeckt mindestens 1 Stunde marinieren lassen.
- 2 | Hörnli in Salzwasser knapp weich kochen. Abgiessen und abtropfen lassen.
- 3 | Zucchini waschen, rüsten und in Würfel schneiden. In einer Bratpfanne das restliche Öl erhitzen. Die Zucchini darin 6 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 | Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Peterli hacken.
- 5 | In einer Schüssel Joghurt, Mayonnaise und Essig verrühren und die Sauce mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Hörnli, Zucchini, Frühlingszwiebeln, Peterli und Rucola beifügen und alles mischen.
- 6 | Den Grill für indirekte mittlere Hitze (180–200 °C) einheizen.
- 7 | Das Fleisch auf dem Rost bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel ca. 35 Minuten braten, bis die Kerntemperatur von 56 °C erreicht ist, dabei das Fleisch alle 6–8 Minuten wenden. Das Fleisch vom Grill nehmen und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
- 8 | Das Fleisch quer zur Faser in feine Tranchen schneiden und auf einer Platte anrichten. Mit dem Salat servieren.

Zubereiten

35 Minuten

Grillieren Marinieren

35 Minuten 60 Minuten

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:
638 kcal | 57 g Eiweiss
27 g Fett | 43 g Kohlenhydrate

Malwettbewerb

CARNELLI BAUT EIN BAUMHAUS

Wie sieht es aus,
wenn es fertig ist?

Der Sommer ist da und Carnelli ist voller Energie: Endlich will er sein lang erträumtes Baumhaus bauen! Wie gross es wohl ist? Welche Farbe hat es? Was gehört alles dazu? Hat er seine Freunde schon zum Einweihungsfest eingeladen?

Zeichne oder male es für uns und gewinne mit etwas Glück einen der coolen Preise! Den Malbogen findest du im Heft.



DIE PREISE:

3x Brändi Kubb Junior

3x Riesenseifenblasen-Set

6x Kinder-Taschensäge

Weitere Malbögen gibt's in vielen Metzgereien oder auf enguete.ch

Mitmalen
und gewinnen!

Einsendeschluss:
30. August 2022



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