

Dezember 2022

en Guete

NACH DEN
STERNEN
GREIFEN



**Spitzenküche
für Ihr Festtagsmenü.**

Die besten Päckli
sind zum Essen.



Für viele grosse und kleine Gourmets ist das Schweinsfilet im Teig der Inbegriff eines festlichen Essens. Probieren Sie den Klassiker mit dem delikaten Blätterteig-, Speck- und Pistazienmantel anhand unseres Schritt-für-Schritt-Rezeptes inkl. Video auf schweizerfleisch.ch. Dort finden Sie auch detaillierte Anleitungen in Wort und Video für 55 weitere festliche und alltägliche Gerichte.



Der feine Unterschied.

SPITZENKÜCHE FÜR IHR ZUHAUSE

Liebe Leserin, lieber Leser

Wünschen Sie sich auch manchmal, dass Sie Menüs zaubern könnten wie ein Sternekoch? Wir verraten Ihnen: Es ist einfacher, als es scheint, und auch zu Hause bestens möglich. In diesem «en Guete» finden Sie spitzenmässige Rezepte, mit denen Sie Ihre Gäste beeindrucken. Und dank unseren Anrichte-Tipps können Sie gleich doppelt punkten: geschmacklich und optisch.

Übrigens: Haben Sie schon mal anstelle eines Edelstücks eine Alternative verwendet? Wir zeigen Ihnen, welche Fleischstücke sich gut eignen und erst noch günstiger sind.

*en Guete -
und en guete Jahresausklang,
Ihre Schweizer Metzger*



*Tipps und Tricks
aus Ihrer Metzgerei*



Vorbestellen

Bestellen Sie Ihr Fleisch für die Festtage unbedingt frühzeitig, besonders grössere Stücke. Im Kühlschrank gehört Fleisch an den kältesten Ort: über das Gemüsefach.



Anwärmen

Nehmen Sie das Fleisch mindestens eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank – oder je nach Grösse noch früher.



Nachfragen

Ihre Metzgerei hat nicht nur ein grosses Angebot, sondern auch ein riesiges Know-how. Lassen Sie sich beraten, das Fachpersonal ist gerne für Sie da.

DAS AUGE ISST MIT

Wenn das Essen nicht nur erstklassig schmeckt, sondern auch aussieht wie ein Meisterwerk, werden Ihre Gäste strahlen. Mit unseren Anrichte-Tipps werden Sie garantiert begeistern.

SPIELEN SIE MIT TEXTUREN

Kitzeln Sie den Gaumen mit unterschiedlichen Konsistenzen: Das Zusammenspiel von Cremigem und Knusprigem, von Knackigem und Schmelzendem bringt's!

MIXEN SIE FORMEN UND FARBEN

Nutzen Sie diverse Geschirrrarten kreativ: Gänge oder Beilagen im Weckglas oder im kleinen Pfännchen anrichten, auf Holzbretchen, in Trinkgläsern oder auf einem Löffel.

BENUTZEN SIE <<KLEINE HELFER>>

Es gibt viele Utensilien, die das Garnieren oder Anrichten erleichtern: Pinsel, Sieb, Raffel, Pinzette, Zahnstocher, Speiseringe, Obst-Entkerner, Glacélöffel etc.

RICHTEN SIE DEKORATIV AN

Rücken Sie das Fleisch immer ins Zentrum des Tellers. Kleiner Trick bei Ragouts und Schmorfleisch: In grosse Würfel geschnitten, sieht es schöner aus! Setzen Sie nur wenige Beilagen hübsch angeordnet dazu und garnieren Sie mit Saucentupfern oder -linien. Achten Sie dabei auf elegante farbliche Kontraste. Restliche Beilagen können Sie separat dazu servieren.

VERWENDEN SIE NUR ESSBARES

Ideal für den Deko-Finish auf dem Teller sind Essblüten, Kräuter und Kerne oder Beeren. Auch eine hauchdünne, salzige Waffel oder aus Esspapier gestanzte Sternchen sind möglich.

DOSIEREN SIE DEN AUFWAND

Trotz aller Liebe zum Detail: Ein Tellerservice mit ausgeklügelter Deko braucht viel Zeit. Wenn Sie nicht nur in der Küche, sondern auch mit Ihren Gästen sein möchten, setzen Sie lieber wenige, dafür effektvolle Akzente.



SPITZE KOCHEN AUCH OHNE FILET & CO.

Es müssen nicht immer Edelstücke sein: Auch in der Gourmetküche können Sie diese mit ebenbürtigen Stücken ersetzen. Wir zeigen Ihnen ein paar originelle Beispiele.



ECKSTÜCK STATT FILET VOM RIND

für ein herrliches Rindstatar. Das Eckstück ist besonders zart, fein marmoriert, hat eine dunkle Farbe und ist vorzüglich im Geschmack.



PETIT TENDER STATT FILET VOM RIND

Der hintere Teil der Rindsschulter – auch Petit Tender genannt – ist fast ebenso zart und aromatisch wie ein Filet.

NUSS STATT FILET VOM SCHWEIN

für einen saftigen Schweinsbraten. Die Nuss stammt aus der Mitte des Stotzens und ist besonders zart und mager – dem Filet also sehr ähnlich.



RUNDE NUSS STATT NIERSTÜCK VOM KALB

für einen zarten Kalbsbraten. Die Runde Nuss wird wegen ihrer sehr feinfaserigen Struktur oft für Schnitzel verwendet. Aber auch als niedergegarter Braten schmeckt dieses Stück köstlich.



QUST AUF MEHR?

Dies sind nur einige Beispiele für Alternativen zu Edelstücken. Weitere Ideen mit ausführlichen Rezepten finden Sie auf unserer Webseite schweizerfleisch.ch/nose-to-tail.



Geschmorte Schweinsbäckchen mit Sellerie und blauen Kartoffeln

für 4 Personen

Zutaten

- 800 g Kopfbäckchen vom Schweizer Schwein (beim Metzger vorbestellen)
- 900 g Sellerie
- 2 Rüebli
- 2 Zwiebeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 2 EL Tomatenpüree
- 3 dl Madeira oder Marsala
- 2 dl Rotwein
- 5 dl Rindsfond
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- 600 g blaue oder violette Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereiten 50 Minuten
Schmoren 120 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
1011 kcal | 40 g Eiweiss
62 g Fett | 39 g Kohlenhydrate

Das Rezept enthält Alkohol.

Zubereitung

1 | Sellerie schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Ausstecher von ca. 7 cm Durchmesser Kreise ausstechen und beiseitelegen. Selleriereste in grobe Stücke schneiden. Rüebli und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

2 | Bäckchen salzen und pfeffern. In einem Bräter Öl kräftig erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Das Gemüse bis auf die Sellerie-Rondellen zum Bratensatz geben und andünsten. Tomatenpüree beifügen und kurz mitrösten. Mit Madeira oder Marsala, Rotwein und Fond ablöschen. Lorbeer und Rosmarin beifügen. Alles aufkochen. Dann zugedeckt im auf 160 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze 180 °C) 2 Stunden weich schmoren.

3 | Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Im Dampf weich garen.

4 | Sellerie-Rondellen im Siebeinsatz knapp weich dämpfen. Die Hälfte der Butter in einer weiten Pfanne schmelzen und den Sellerie darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten.

5 | Fleisch aus der Sauce nehmen und warmhalten. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Restliche Butter mit dem Mehl vermischen und unter die kochende Sauce rühren, diese 5 Minuten kochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und Bäckchen zurück in die Sauce geben.

6 | Das Fleisch mit der Sauce, dem Sellerie und den Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp

Für ein knuspriges Bäckchen-Topping eignen sich feinste Streifen von Sellerie, in Öl goldbraun frittiert.



Rindswürfel an Rotwein mit Granatapfel

für 4 Personen



Zutaten

- 800 g Ragout vom Schweizer Rind in grossen Würfeln
- 500 g Suppengemüse (Rüebli, Sellerie, Lauch)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 EL Honig
- 5 Zweige Majoran
- 5 dl kräftiger Rotwein
- 5 dl Rindsbouillon
- ½ Granatapfel
- 2 EL Speisestärke

Polenta und Rosenkohl

- 2,5 dl Milch
- 2,5 dl Wasser
- 125 g feine Polenta
- 40 g geriebener Sbrinz
- 1 Ei
- 800 g Rosenkohl
- 2 EL HOLL-Rapsöl*
- 2 EL Butter
- 1 dl Gemüsebouillon

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten** 55 Minuten **Schmoren** 3 Stunden

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
750 kcal | 61 g Eiweiss
23 g Fett | 49 g Kohlenhydrate

Das Rezept enthält Alkohol.

Zubereitung

- 1 | Suppengemüse und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- 2 | Rindsragout mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter Öl kräftig erhitzen, die Fleischwürfel darin von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Im Bratensatz das Gemüse anrösten. Tomatenpüree und Honig beifügen und mitdünsten. Ragout mit Majoran wieder beifügen, Rotwein und Bouillon dazugliessen und das Ragout 3 Stunden weich schmoren lassen.
- 3 | Granatapfel halbieren, Kerne auslösen und beiseite stellen.
- 4 | Milch, Wasser und Salz aufkochen. Unter Rühren die Polenta beifügen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen. Polenta vom Herd ziehen, Käse und Ei unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polenta auf einem geölten Backblech 1 cm dick ausstreichen. Kalt stellen.
- 5 | Rosenkohlblätter waschen, danach soweit als möglich ablösen, den innersten Teil je nach Grösse vierteln oder halbieren.
- 6 | Ragout in ein Sieb abgiessen, dabei die Sauce auffangen und in die Pfanne zurückgeben. Sauce aufkochen, Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, beifügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ragout ohne Gemüse, jedoch mit dem beiseitegestellten Granatapfel zur Sauce geben.
- 7 | Polenta in Dreiecke schneiden und diese im Rapsöl goldbraun braten. Gleichzeitig Rosenkohl in Butter andünsten. Bouillon beifügen und alles zugedeckt weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit Sauce, Rosenkohl und Polenta-Ecken auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp

Zum Anrichten nur einen Teil des Rosenkohls auf den Teller geben, den Rest separat dazu servieren. Auf diese Weise kommen Fleisch und Polenta besser zur Geltung.

Pouletbrust im Kartoffel-Mantel mit Gemüse

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Brüstli vom Schweizer Poulet
- 900 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 4 EL Bratbutter
- 150 g Rüebli
- 1 Zwiebel
- 1,5 dl Gemüsebouillon
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ dl Rahm
- 1 EL Zitronensaft
- 400 g bunt gemischte Rüebli
- 200 g Petersilienwurzel
- 300 g Bodenkohlrabi
- 1 EL HOLL-Rapsöl*
- 1 EL Butter
- 1 TL Zucker
- 1 dl Gemüsebouillon
- 1 Bund glatter Peterli

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

1 | Kartoffeln schälen, in feine Streifen hobeln und in eine Schüssel mit Wasser geben, um die Stärke auszuspülen. Dann Kartoffeln in ein Sieb abgiessen und zum Trockentupfen auf ein Küchentuch geben. Die Kartoffeln anschliessend salzen.

2 | In einer beschichteten Bratpfanne in Bratbutter aus den Kartoffeln nacheinander 4 dünne Röstis von etwa 22 cm Durchmesser backen. Dabei jeweils die Röstis zuerst 5 Minuten zugedeckt, dann 10 Minuten ohne Deckel braten – die Röstis wird auch nur auf einer Seite gebraten. Mit der ungebackenen Seite nach oben auf ein Backblech gleiten lassen.

3 | Rüebli und Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Mit der Bouillon in eine Pfanne geben und zugedeckt weich kochen. Dann alle Zutaten mit dem Rahm pürieren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4 | Rüebli, Petersilienwurzel und Bodenkohlrabi schälen und in Rauten schneiden. Gemüse in Öl, Butter und Zucker andünsten. Bouillon angiesen und das Gemüse zugedeckt weich dünsten lassen. Peterli hacken und zum Gemüse beifügen.

5 | Jeweils 1 Pouletbrüstli auf die eine Hälfte der ungebackenen Seite einer Röstis geben und die andere Röstihälfte sorgfältig darüberklappen. Die Brüstli im 160 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze 180 °C) 20 Minuten backen.

6 | Jedes Fleischstück durch drei teilen und mit dem Gemüse sowie der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp

Anstatt mit einem Gemüsehobel können die Kartoffeln für die Röstis auch mit einem Gemüse-Spiralschneider in lange, dünne Streifen geschnitten werden.



 **Zubereiten** 55 Minuten **Backen im Ofen** 20 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
549 kcal | 39 g Eiweiss
21 g Fett | 47 g Kohlenhydrate

Tipp

Geschmorte Fleischstücke lassen sich sehr gut vorgaren. Sie müssen vor dem Servieren nur noch in Scheiben aufgeschnitten, in der Sauce gewärmt und mit den Beilagen angerichtet werden.

Kalbsschulter an Limetten-Sauce mit Crumble

für 4 Personen

Zutaten

- 800 g Schulter vom Schweizer Kalb
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 1 dl Weisswein
- 5 dl Kalbsfond
- ½ Bund Thymian
- 1 dl Rahm
- 1 Bio-Limette, gewaschen

Crumble

- 60 g Mehl
- 10 g Mohn
- 1 g Salz
- 50 g Butter

Kartoffel und Kürbis

- 500 g Kartoffeln, mehligkochend
- 800 g Kürbis, gerüstet gewogen
- 2 EL Butter
- ½ dl Gemüsebouillon
- 2 dl Milch
- 2 dl Rahm
- Muskatnuss

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Knoblauch und Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 | Kalbsschulter mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter Öl kräftig erhitzen und Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch beifügen und mitdünsten. Weisswein und Fond dazugießen und Thymian beifügen. Kalbsschulter zugedeckt 90 Minuten weich schmoren, dabei von Zeit zu Zeit wenden.
- 3 | Für den Crumble alle Zutaten mit den Fingern zu einem Teig mischen und 15 Minuten kalt stellen. Dann den Teig zerzupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Den Crumble im 180 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen 15 Minuten goldbraun backen.
- 4 | Kartoffeln schälen und würfeln. Kürbis ebenfalls würfeln, die Hälfte beiseitestellen. Restlichen Kürbis und Kartoffeln in wenig Wasser weich kochen.
- 5 | Beiseitegestellte Kürbiswürfel in Butter und Bouillon zugedeckt weich dünsten lassen.
- 6 | Milch und Rahm aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln und Kürbis abgiessen, durch die Kartoffelpresse oder das Passvite zur Milch-Rahm-Mischung drücken. Warmhalten.
- 7 | Fleisch und Thymianzweige aus der Sauce nehmen. Rahm zur Sauce geben, aufkochen, mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und -saft würzen.
- 8 | Fleisch in Scheiben schneiden und in die Sauce geben. Zusammen mit dem Crumble, den Kürbiswürfeln und dem Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten.

 **Zubereiten** **Schmoren**
50 Minuten 90 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
906 kcal | 51 g Eiweiss
55 g Fett | 44 g Kohlenhydrate

Das Rezept enthält Alkohol.

Metzgerkalender 2023

FÜR 365 TAGE GENUSS

Ein riesiges Dankeschön an Sie, liebe Kundinnen und Kunden: für Ihr Vertrauen und Ihre Wertschätzung von Schweizer Qualität! Als kleine Aufmerksamkeit schenken wir Ihnen den neuen Metzgerkalender mit zwölf herrlichen saisonalen Rezepten.



Den Kalender gibt's in vielen Schweizer Fleischfachgeschäften, solange der Vorrat reicht.



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



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



SUISSE
GARANTIE



«Schweizer Fleisch»

auch auf Facebook,
Instagram, Pinterest
und TikTok.



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