

Januar 2023

en Guete OnePot

Alles Gute aus einem Topf.



Für viele Röst-
dromen im Eintopf.



Ob rassiges Chili con Carne oder fast jedes andere Hackfleischgericht: Das Geheimnis liegt darin, das Fleisch richtig anzubraten. Wie das genau geht, zeigen wir Ihnen mit Video auf schweizerfleisch.ch. Dort erwarten Sie auch 55 weitere feine Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen in Bild und Ton.



Der feine Unterschied.

Alles andere als eintönig

Liebe Leserin, lieber Leser

Eintöpfe schmecken nicht nur toll, sondern sind auch vielseitig und unkompliziert: Fleisch und Beilagen kommen gemeinsam in den Topf und werden fast von alleine gar. Auch der Abwasch ist schnell erledigt. Genau das Richtige also für einen entspannten Start ins Jahr.

Haben Sie schon gewusst? Manche Nutztiere helfen auch bei der Vermeidung von Food Waste. Allen voran die Schweine, denn sie sind optimale Verwerter. Wovon und warum, das erfahren Sie ebenfalls in dieser Broschüre.

en Guete, Ihre Schweizer
Metzgerinnen und Metzger



Tipps und Tricks
aus Ihrer Metzgerei



Grosse oder kleine Stücke?

Möglich ist alles, lassen Sie sich von uns beraten. Ein Chili con Carne schmeckt übrigens besonders toll mit Hackfleisch und Fleischwürfeln kombiniert. Beachten Sie die unterschiedlichen Garzeiten.



Eintopf-Fleisch anbraten?

Für einen köstlichen Eintopf sind Röstaromen ganz wichtig. Darum sollten Sie das Fleisch immer erst scharf anbraten.



Einmal kochen, mehrmals essen?

Auch zum Aufwärmen ist ein Eintopf perfekt: Reste lassen sich 3-4 Tage im Kühlschrank oder noch länger im Gefrierfach bei -18 °C aufbewahren.

Kleiner Eintopf-Knigge

Fast nichts ist einfacher als ein Eintopf. Und doch lohnt es sich, ein paar Faustregeln zu beachten.

Welches Fleisch eignet sich besonders gut?

Ob gehackt oder gewürfelt, ob Poulet, Rind, Schwein oder Lamm: Für Eintöpfe eignet sich grundsätzlich jedes Fleisch. Nur zu mager sollte es nicht sein – es trocknet schneller aus.

Welche weiteren Zutaten passen?

- **Basis:** klassisch sind Kartoffeln, Linsen, Bohnen, Reis, Ebly, Hirse, Teigwaren.
- **Gemüse:** je nach Saison, im Winter beispielsweise Rüebli, Kürbis, Zwiebel, Knollensellerie, Rotkabis oder Schwarzwurzel.
- **Proteinzutaten:** Fleisch oder Fisch, Eier, Hülsenfrüchte.
- **Gewürze und Kräuter:** stabile Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Lorbeer zum Mitkochen, zartere Kräuter wie Peterli, Basilikum, Koriander zum Abschmecken. Zurückhaltend würzen mit Salz, Pfeffer oder Gewürzmischungen.
- **Flüssigkeiten:** Wasser, Bouillon, Rahm, Wein oder Südwein wie Wermut, Portwein.



Was sollte ich beachten?

- Fleisch vorzugsweise anbraten für die Röstaromen.
- Zugabe von Flüssigkeit: Halten Sie sich an die Angaben im Rezept. Bei Bedarf geben Sie noch etwas Flüssigkeit dazu.
- Beim Schneiden und Zugeben der Zutaten bedenken: Gemüse möglichst in gleich grosse Stücke schneiden. Je kleiner die Stücke, desto kürzer die Garzeit.
- Garpunkt der einzelnen Zutaten beachten: Festeres Gemüse kommt früher in den Topf als zartes.
- Auf dem Herd zubereitete One Pots ab und zu umrühren. Die angegebene Garzeit nicht überschreiten.

Welche Vorteile haben One Pots?

- ✓ Schnelle und einfache Zubereitung
- ✓ Weniger Abwasch
- ✓ Beliebig portionierbar, auch zum Aufwärmen
- ✓ Perfekt für Resteverwertung



Ein sauguter Verwerter

Schweine gelten als «Allesfresser». Doch was steht wirklich auf dem Speiseplan dieser Nutztiere?

Erfahren Sie mehr zum Thema Fütterung und Tierhaltung in der Schweiz auf schweizerfleisch.ch/herkunft



Ganz offiziell listet das landwirtschaftliche Forschungszentrum des Bundes, Agroscope, Einzelfuttermittel für Schweine auf: von A wie Ackerbohnen bis Z wie Zuckerrüben. Und dazwischen noch über 200 andere «Leckereien» wie Brot, Haferflocken, Molke, Sojaschrot und Traubentrester.

Nebenprodukte in der Hauptrolle

Schweine erhalten vor allem Nebenprodukte der Lebensmittelverarbeitung als Futter: Die Molke, die im Futtertrog landet, fällt beispielsweise bei der Käseherstellung an. Auch Mahl- und Schälprodukte aus der Getreide- und Kartoffelverarbeitung sowie Rüstabfälle aus der Gemüseproduktion werden an Schweine verfüttert. Damit leistet das Schwein auch einen wertvollen Beitrag gegen Food Waste:

Denn die meisten dieser Stoffe würden ansonsten ungenutzt im Müll landen, auf jeden Fall nicht auf unserem Teller.

Obwohl das Schwein überwiegend Nebenprodukte frisst, bedeutet das nicht, dass diese nicht kontrolliert würden, im Gegenteil: In der Schweiz ist per Gesetz nur art- und umweltgerechtes Futtermittel erlaubt. Es darf weder gentechnisch verändert sein, noch dürfen Hormone und Antibiotika zur Leistungsförderung beigemischt werden – und das bereits seit mehr als 20 Jahren. Wenn der Einsatz von Medikamenten unumgänglich ist, dann werden sämtliche Behandlungen dokumentiert und ausgewertet. Auch Tiermehl darf das Futter nicht enthalten.

Aber wie ist das mit dem Soja?

Dass das Futter kein Tiermehl enthalten darf, kommt daher, dass seit der BSE-Krise keine tierischen Proteine mehr verfüttert werden dürfen. Diese eigentlich für die Tierfütterung sehr wertvollen Nebenprodukte landen heute überwiegend als Brennstoff in der Zementindustrie. Genau wie der Mensch braucht aber auch das Schwein Proteine – und hier kommt das Soja ins Spiel.

Das Sojaschrot macht heute fast 10 % der Schweinefütterung aus. Rund 50 % des Bedarfs an Sojaschrot bezieht die Schweiz bereits heute aus Europa. Soja, das in die Schweiz importiert wird, stammt fast gänzlich aus kontrolliertem, zertifiziertem Anbau. Das bedeutet insbesondere für Importeure aus

Übersee: Kein Import von Soja, der auf Flächen wächst, die nach 2008 gerodet wurden. Damit setzt die Schweiz auch aktiv ein Zeichen für Nachhaltigkeit. Wie das kontrolliert wird? Durch Satellitenbilder!

Der Speiseplan eines Schweins ist aber nicht nur günstige Resteverwertung: Die Qualität muss stimmen. Das lässt man sich in der Schweiz auch etwas kosten: Pro Kilogramm Mastgewicht eines Schweines werden hierzulande rund CHF 2.20 für Futtermittel ausgegeben. Zum Vergleich: Das ist mehr als doppelt so viel wie bei unserem Nachbarn Deutschland.

Kalbfleisch-One-pot mit Kürbis und Fregola Sarda

für 4 Personen

Zutaten

800 g	Ragout vom Schweizer Kalb
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
100 g	in Öl eingelegte Dörrtomaten
6 Zweige	Thymian
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
2 dl	Weisswein
1 l	Rindsbouillon
1 kg	Kürbis
1 Bund	Peterli
200 g	Fregola Sarda

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Dörrtomaten mit Küchenpapier abtupfen und in Streifen schneiden. Thymian hacken.
- 3 | Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem grossen Bräter erhitzen und Fleisch darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch beifügen und kurz mitbraten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und die Dörrtomaten beifügen. Alles zugedeckt 60 Minuten schmoren lassen.
- 4 | Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Peterli hacken.
- 5 | Nach 60 Minuten Kürbis und Fregola Sarda zum Fleisch geben und weitere 30 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, gelegentlich umrühren.
- 6 | Etwas Flüssigkeit sowie 5–6 Kürbisstücke entnehmen und fein pürieren. Das Kürbispüree mit dem Peterli wieder beifügen und den One Pot mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Tipp

Fregola Sarda ist eine Pastasorte aus Sardinien. Die kleinen Kügelchen sind nur gerade so gross wie ein Pfefferkorn und werden aus Hartweizengriess hergestellt. Ersetzen kann man sie mit Risoni oder Ditalini.



Zubereiten
35 Minuten

Schmoren
90 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
571 kcal / 51 g Eiweiss
12 g Fett / 55 g Kohlenhydrate

Pouletschenkel-Paella aus dem Ofen

für 4 Personen

Zutaten

4	Schenkel vom Schweizer Poulet
100 g	Chorizo vom Schweizer Schwein
2 Zweige	Rosmarin
1	Bio-Zitrone
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
2	Zwiebeln
400 g	Rüebli
2 EL	Olivenöl
6 dl	Hühnerbouillon
1	kleine Dose gehackte Pelati-Tomaten (230 g)
1dl	Weisswein
1 Briefchen	gemahlener Safran
1 EL	Paprikapulver
200 g	Paella-Reis, z. B. Bomba
250 g	tiefgekühlte Erbsen

Zubereitung

1 | Pouletschenkel mit einem Messer im Gelenk in zwei Stücke teilen. Rosmarin hacken. Schale von ½ Zitrone abreiben, 2–3 Esslöffel Saft auspressen. Poulet mit Rosmarin, Zitronenschale und -saft sowie Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten marinieren.

2 | Knoblauch und Zwiebeln schälen und hacken. Rüebli schälen und in Würfel schneiden. Chorizo häuten und in Würfel schneiden.

3 | In einer ofenfesten Pfanne das Öl erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln, Rüebli sowie Chorizo darin andünsten. Bouillon, Tomaten, Weisswein, Safran und Paprika beifügen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt Reis und Fleisch beifügen und alles nochmals kurz kochen lassen.

4 | Die Paella im 200 °C (Umluft 180 °C) heissen Backofen auf der mittleren Rille 40 Minuten garen.


5 | Erbsen in wenig Salzwasser 3 Minuten kochen. In ein Sieb abgiessen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen unter den Reis mischen.

Tipp

Bomba-Reis ist der bekannteste Reis für Paella. Der Rundkorn-Reis nimmt die Aromen sehr gut auf und verklebt nicht so leicht wie ein Risotto-Reis.

 **Zubereiten**
25 Minuten

Schmoren
40 Minuten

 **Nährwerte**

1 Portion enthält ca.:
719 kcal / 45 g Eiweiss
31 g Fett / 59 g Kohlenhydrate

Schweinefleisch-Ribollita mit Kartoffeln und Wirz

für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Ragout vom Schweizer Schwein
- 150 g Speckwürfelchen vom Schweizer Schwein
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Kümmel
- 1,2 l Hühnerbouillon
- 2 dl Tomatensaft
- 2 Rüebl
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 400 g Wirz
- 1 Dose weisse Bohnen (abgetropft 240 g)
- 4 Zweige Majoran
- 4 Zweige Orégano
- ½ Bund glatter Peterli
- 50 g geriebener Sbrinz

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.


Zubereitung


- 1 | Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Die Ragoutstücke jeweils nochmals in 4 Stücke schneiden. Zwiebel schälen und hacken.
- 3 | In einem Schmortopf das Öl kräftig erhitzen und Fleisch sowie Speck darin anbraten. Zwiebel beifügen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, Bouillon und Tomatensaft dazugiessen und das Fleisch 70 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
- 4 | Rüebl und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Wirz zuerst in breite Streifen, dann ebenfalls in Würfel schneiden.
- 5 | Nach 70 Minuten Garzeit das Gemüse und die Kartoffeln beifügen und 25 Minuten mitgaren.
- 6 | Bohnen in ein Sieb abgiessen und unter warmem Wasser abspülen. Kräuter fein hacken.
- 7 | Am Ende der Garzeit Kräuter und Bohnen beifügen und wenn nötig noch etwas Flüssigkeit nachgeben. Die Ribollita mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals 5 Minuten kochen lassen. Den Sbrinz separat dazu servieren.

Tipp

Wenn's schnell gehen muss, kann man die Ribollita auch mit Hackfleisch zubereiten. So steht der One Pot schon nach 30 Minuten Kochzeit auf dem Tisch.



 **Zubereiten** 25 Minuten
Schmoren 70 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
614 kcal / 49 g Eiweiss
23 g Fett / 45 g Kohlenhydrate

Rinds-Curry-Eintopf mit Nudeln und Federkohl

Tipp

Wer keine wirklich grosse Pfanne besitzt, kocht den Federkohl am besten separat etwa 5 Minuten in Salzwasser und fügt ihn dann abgetropft zusammen mit den Nudeln dem Eintopf bei.

für 4 Personen

Zutaten


- 500 g Hackfleisch vom Schweizer Rind
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g frischer Ingwer
- 1 Peperoncino-Schote
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 2 EL scharfes Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1,2 l Hühnerbouillon
- 5 dl Kokosmilch
- 600 g Federkohl
- 1 Bio-Limette
- Salz
- 250 g feine Eiernudeln (oder Reisnudeln)
- 6 Zweige frischer Koriander

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Peperoncino halbieren, nach Belieben entkernen und ebenfalls klein schneiden. Alle Zutaten mit einem grossen Messer oder im Cutter fein hacken.
- 2 | In einer grossen, weiten Pfanne das Öl kräftig erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel-Ingwer-Paste beifügen und mitbraten. Curry, Paprika, Bouillon und Kokosmilch beifügen. Die Hackfleischsauce zugedeckt 15 Minuten kochen lassen.
- 3 | Federkohlblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
- 4 | Hackfleisch-Sauce mit Limettensaft und Salz würzen. Federkohl beifügen und 5 Minuten zugedeckt mitkochen. Dann die Nudeln beifügen; sie sollen gut mit Sauce bedeckt sein, wenn nötig noch etwas Flüssigkeit beifügen. Die Nudeln zugedeckt weichkochen, dabei gelegentlich umrühren.
- 5 | Den One Pot in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Korianderblätter grob zerzupfen und darübergeben.

 **Zubereiten**
40 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
872 kcal / 43 g Eiweiss
52 g Fett / 55 g Kohlenhydrate



Unser
Treue-
Geschenk
an Sie

Nie überflüssig: Hörnli von Bschüssig

«Ghackets mit Hörnli»: seit eh und je eine solide Kombination. Und mit unserem Neujahresgeschenk an Sie erst recht. Denn nichts passt besser zu gutem Schweizer Hackfleisch als chüschtige Schweizer Hörnli. Überzeugen Sie sich selbst und verlangen Sie in Ihrer Metzgerei beim Kauf von 500 g Schweizer Hackfleisch Ihre Gratis-Packung Bschüssig Hörnli.



In vielen SFF-Fleischfachgeschäften. Solange Vorrat.



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



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



«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