

Februar/März 2023

en Guete

Endlich

Feier-

abend

Schnelle und feine Znacht-Rezepte.



Schweiz. Natürlich.



*Auf die Plätzli,
fertig, los!*

Mit der Bratpfanne kocht es sich ruck, zuck. Und die gerillte Version verleiht dem Fleisch erst noch ein hübsches Grillmuster sowie Extra-Röstaromen. Wie dieses Schweinsplätzli im Handumdrehen servierfertig wird, zeigen wir Ihnen auf schweizerfleisch.ch. Dort finden Sie auch 55 weitere zackige oder gemütliche Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitung und Video.



Der feine Unterschied.

Eins, Zwei, Znacht

Liebe Leserin, lieber Leser

Ob nach der Arbeit, nach der Schule oder sonst nach einem langen Tag: Sie möchten keine grosse Kocherei starten, aber trotzdem gut essen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie im Nu ein ausgewogenes und feines Nachtessen hinbekommen. Dazu stellen wir Ihnen die «Turbo-Zubereitungsart» Braten in der Pfanne näher vor.

Ausserdem enthält diese Ausgabe reichlich Wissen über Nährstoffe, insbesondere über das lebenswichtige Spurenelement Eisen.

*en Guete, Ihre Schweizer
Metzgerinnen und Metzger*



*Tipps & Tricks
für schnelles Kochen*



Guter (Vor)Rat

Wer regelmässig etwas Schnelles und Gesundes zaubern will, braucht eine gute Menüplanung. Die wichtigsten Grundnahrungsmittel sollten immer vorrätig sein.



Griffbereit, los

Mise en place statt «Wo ist was?»:
Stellen Sie alle Zutaten geschnippelt und abgemessen bereit.



Hopp, aber top

Setzen Sie trotz Zeitdruck auf Saisonalität und auf die Top-Qualität von regionalen Produkten wie Fleisch, Kartoffeln und Wirsing.

Beim Braten gut beraten

Wer's eilig hat, greift vorzugsweise zur Bratpfanne. Denn darin wird das Fleisch nicht nur rasch gar, sondern erhält auch besonders viele Röstaromen. Wir zeigen Ihnen, worauf es beim Braten in der Pfanne ankommt.



Welche Fleischstücke eignen sich?

Nehmen Sie kleine, bindegewebearme Stücke vom Rind, Kalb, Schwein, Lamm oder Geflügel wie z. B.:

- Plätzli
- Hackfleisch
- Geschnetzeltes
- Koteletts
- Entrecôte
- Pouletbrust

Welche Bratpfanne ist die richtige?

- Eine gute Bratpfanne besteht aus Gusseisen oder Edelstahl.
- Ein dicker Boden macht die Pfanne hocherhitzbar und sorgt für eine gleichmässige Hitzeverteilung.
- Wer lieber mit beschichteten Pfannen kocht, soll eine schwere Pfanne benutzen, die sich gleichmässiger erhitzt.

Welches sind die besten (B)Ratschläge?

- Pfanne immer vorheizen.
- Anbraten immer ohne Deckel, weil das Fleisch sonst eher gekocht statt gebraten wird.
- Dünne und kleine Stücke sehr heiss anbraten, grössere Mengen geschnittenes Fleisch immer portionenweise.
- Grosse Stücke zuerst auf beiden Seiten scharf anbraten, dann bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten weitergaren.
- Mit dem Fleischthermometer arbeiten für die richtige Garstufe.
- Nach dem Braten ein paar Minuten ruhen lassen.

Welches Fett oder Öl zum Braten?

Fürs heisse (An-)Braten in der Pfanne eignen sich nur hitzestabile Fette und Öle. Geschmacksneutral und praktisch sind HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl. Aber auch Schweineschmalz oder Bratbutter bewähren sich. Erfahren Sie mehr dazu auf [schweizerfleisch.ch/fett](https://www.schweizerfleisch.ch/fett)



Da steckt was drin

Fleisch bringt nicht nur viel Abwechslung auf den Speiseplan, es enthält auch viele wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Wir nehmen Eisen etwas genauer unter die Lupe.

Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das unser Körper nicht selbst produzieren kann. Eine hervorragende Eisenquelle ist Fleisch, weil Eisen aus tierischen Lebensmitteln von unserem Körper besser aufgenommen wird als pflanzliches Eisen.

Warum ist Eisen so wichtig?

Eisen unterstützt unter anderem den Sauerstofftransport im Körper. Haben wir zu wenig Eisen, kann sich dies z. B. durch Konzentrationsschwierigkeiten, Antriebslosigkeit und Müdigkeit bemerkbar machen.

Wo steckt Eisen drin?

Rotes Fleisch enthält besonders viel Eisen – je röter desto mehr. Besonders eisenhaltig sind auch Innereien. Pflanzliche Eisenlieferanten sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Gemüse.

Wie kann ich meine Eisenaufnahme verbessern?

Zu einer besseren Eisenaufnahme kann beispielsweise Vitamin C beitragen. Es lohnt sich darum, das Menü mit einem frisch gepressten Orangensaft, rohem Gemüse oder Früchten zu ergänzen.



Allrounder Fleisch

Fleisch hat mit gutem Grund einen berechtigten Platz in einer ausgewogenen Ernährung. Es ist nicht nur ein wichtiger Eisenlieferant, sondern enthält noch weitere wertvolle Nährstoffe:

- B-Vitamine sind wichtig für das Nervensystem, für den Stoffwechsel und für die Bildung von roten Blutkörperchen. Dazu gehört Vitamin B₁₂, welches unser Körper nicht selbst produzieren kann und das nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt.
- Eiweiss (Protein) benötigen wir zum Aufbau und zum Erhalt von Muskeln. Eiweiss aus tierischen Lebensmitteln können wir besonders gut aufnehmen.
- Vitamin A stärkt den Sehvorgang, unser Immunsystem und ist wichtig für eine gesunde Haut. Dieses Vitamin ist vor allem in Innereien enthalten.
- Das Spurenelement Zink hilft uns bei der Wundheilung. Rind- und Lammfleisch sind gute Zinklieferanten.

Erfahren Sie mehr zu Nährstoffen im Fleisch unter [schweizerfleisch.ch/nährstoffe](https://www.schweizerfleisch.ch/nährstoffe)



Rindshuft-Spiess auf Wirz an roter Currysauce

für 4 Personen

Zutaten

- 600 g Huft vom Schweizer Rind
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL rote Currypaste
- 1 TL Paprika
- 20 g geschälte Erdnüsse
- 2,5 dl Kokosmilch
- 4 dl Hühnerbouillon
- 2 Stängel Zitronengras
- 4 dl Wasser
- Salz
- 200 g Basmati-Reis
- 800 g Wirz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 3 Zweige Thai-Basilikum

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.


Zubereitung


- 1 | Rindshuft 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden und an 8 Spiesse stecken.
- 3 | Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Currypaste, Paprika, Erdnüssen, Kokosmilch und Bouillon fein pürieren. In eine grosse Pfanne geben und aufkochen. Zitronengras längs halbieren und beifügen. Die Sauce zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.
- 4 | In einer Pfanne das Wasser aufkochen. Leicht salzen, den Reis beifügen und 8 Minuten kräftig kochen lassen. Dann den Reis zugedeckt auf kleinster Stufe 10 Minuten fertig quellen lassen.
- 5 | Wirz waschen, vierteln und Strunk entfernen. Wirz in breite Streifen schneiden. Zur Currysauce geben, zugedeckt 10 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren und am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 | In einer Bratpfanne Öl erhitzen. Spiesse mit Salz und Pfeffer würzen und rundum 6 Minuten braten. Sojasauce und Zucker beifügen und Spiesse darin wenden. Basilikumblätter abzupfen und darüber verteilen. Spiesse mit Wirz und Reis anrichten und servieren.

Tipp

Dieses Gericht lässt sich auch mit Kalbs-, Schweine- oder Pouletfleisch schnell und unkompliziert zubereiten.



 **Zubereiten**
35 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
639 kcal | 45 g Eiweiss
27 g Fett | 53 g Kohlenhydrate

Kalbsplätzli mit Pilzragout und Polenta

für 4 Personen

Zutaten

- 8 Plätzli vom Schweizer Kalb
- 500 g gemischte Pilze (Champignons, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge usw.)
- 150 g Lauch, ohne Grün
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Peterli
- 5 dl Milch
- 5 dl Gemüsebouillon
- 180 g feine Polenta
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Hühnerbouillon
- 1,5 dl Rahm
- 1 TL Maizena


*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.


Zubereitung

- 1 | Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Pilze rüsten, je nach Grösse halbieren und in Scheiben schneiden. Lauch waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Peterli ebenfalls hacken.
- 3 | In einer Pfanne Milch und Bouillon aufkochen, dann die Polenta einrühren. Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und die Polenta zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Zwischendurch umrühren und am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 | Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in der Bratpfanne kräftig erhitzen und die Plätzli auf jeder Seite 2 Minuten braten, dann aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
- 5 | Pilze und Lauch und Knoblauch im Bratensatz andünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Rahm und Maizena verrühren, beifügen und offen weitere 5 Minuten kochen lassen. Pilzragout mit Salz und Pfeffer würzen und Peterli untermischen.
- 6 | Die Kalbsplätzli mit Pilzragout und Polenta anrichten und servieren.

Tipp

Für die Sauce kann man anstelle von Weisswein auch Rotwein nehmen, das gibt ein kräftigeres Aroma.

 **Zubereiten**
30 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
670 kcal | 50 g Eiweiss
28 g Fett | 48 g Kohlenhydrate

Ofen-Speck mit Birnen und Petersilienwurzel

für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Speck vom Schweizer Schwein, gekocht und geräuchert
- 800 g Petersilienwurzeln
- 800 g Kartoffeln, mehligkochend
- 2 Birnen
- ½ Bund Thymian
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 3 EL Gemüsebouillon
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Weissweinessig
- 2 EL grober Senf
- 2 EL scharfer Senf
- 50 g Mayonnaise
- 100 g Naturejoghurt

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen. Petersilienwurzeln in Stücke, Kartoffeln in Schnitze schneiden. Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften ebenfalls in Schnitze schneiden.
- 2 | Thymianblättchen abzupfen und mit Öl, Bouillon, Petersilienwurzeln, Kartoffeln und Birnen in eine grosse Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.
- 3 | Den Speck in zwei grosse Stücke schneiden und Schwarte entfernen. Speck in fingerbreite Scheiben schneiden und zum Gemüse geben. Alles gleichmässig auf einem Backblech verteilen.
- 4 | Speck und Gemüse im auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorgeheizten Backofen in der Mitte ca. 45 Minuten backen.
- 5 | Für den Dip Honig und Essig verrühren. Beide Senfsorten, Mayonnaise und Joghurt beifügen und alles mischen.
- 6 | Speck, Gemüse und Birnen mit dem Dip servieren.

Tipp

Äpfel passen ebenso gut wie Birnen in dieses Gericht, schälen muss man beide nicht.



Zubereiten
25 Minuten

Braten im Ofen
45 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
829 kcal | 29 g Eiweiss
54 g Fett | 53 g Kohlenhydrate

Poulet-Tortillas mit Gemüse und Pilzen

Tipp

Poulet, Gemüse und Pilze können auch in Taco-Shells angerichtet werden.



für 4 Personen


Zutaten


- 4 Brüstli vom Schweizer Poulet
- 350 g Chinakohl
- 300 g Rüeblli
- 1 Bund Schnittlauch
- 400 g Naturejoghurt
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 1 TL Paprika
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoncino
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 8 Maistortillas (16 cm Ø)

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Chinakohl waschen, vierteln und Strunk heraus-schneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Rüeblli schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- 2 | Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Joghurt, Tomatenpüree, Öl und Paprika verrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Sauce mit Chinakohl und Rüeblli mischen. Den Rest der Sauce beiseitestellen.
- 3 | Champignons rüsten und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und fein schneiden.
- 4 | Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne Öl erhitzen. Poulet auf jeder Seite 5 Minuten braten, anschliessend in Folie wickeln und ruhen lassen.
- 5 | Im Bratensatz Pilze, Knoblauch und Peperoncino anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.
- 6 | Zum Servieren in der Bratpfanne Tortillas erwärmen, bis sie schön weich werden. Brüstli in feine Scheiben schneiden. Tortillas auf einer Seite mit Gemüse-Joghurt, Pilzen und Fleisch belegen, die andere Tortillahälfte darüberklappen. Mit beiseitegestellter Joghurtsauce servieren.

 **Zubereiten**
35 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
567 kcal | 47 g Eiweiss
17 g Fett | 55 g Kohlenhydrate

Wettbewerb

Fix, fertig, aufge- räumt

Mit diesem Aufbewahrungstopf von Le Creuset haben Sie Ihre Kellen und weitere Utensilien stets schnell griffbereit, wenn Sie sie brauchen. Auch Küchenkräuter sehen darin hübsch aus.

Gewinnen Sie jetzt 1 von 5 Aufbewahrungstopfen von Le Creuset im Wert von je 46 Franken!

So einfach nehmen Sie teil: Senden Sie bis zum 28. März 2023 eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: ernaehrung@proviande.ch

Viel Glück!

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen über 18 Jahre. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.



Q+ Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft. 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