

Mai/Juni 2023

en Guete

Gut gefüllt

**Ideen für fantastische Gerichte
mit Fleischfüllung.**



Die Rollen, die alle wollen!



Lust auf Sommergefühle? Probieren Sie diese tollen Poulet-Reis-Rollen im asiatischen Stil, abgerundet mit einem erfrischenden Limetten-Dip. Dieses und viele weitere köstliche Rezepte für jede Jahreszeit finden Sie auf schweizerfleisch.ch/rezepte.



Der feine Unterschied.

Jetzt können Sie einpacken

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Beilage als Verpackung für das Fleisch, das ist einfach und raffiniert zugleich. In dieser Ausgabe finden Sie vier Gerichte mit köstlichen Fleischfüllungen. Aber auch für die Hülle gibt's Inspiration: Mit vier verschiedenen Crêpes-Teigen sorgen Sie für Abwechslung rund um Ihre Lieblingsfüllung.

Apropos gehaltvoller Inhalt: wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch – dies ist unser Grundsatz. Warum das so ist, zeigen wir Ihnen auf den Seiten 4 und 5 mit wissenswerten Fakten zu den Produktionsbedingungen von Fleisch in der Schweiz.

en Guete, Ihre Schweizer Metzgerinnen und Metzger



Tipps und Tricks aus Ihrer Metzgerei



Reste sind das Beste

Gut aufgewärmt: Auch Reste von Braten, Hackfleisch oder Geschnetzeltem eignen sich perfekt für eine feine Fleischfüllung.



Für Rat und Tat

Ob Brät nach Ihren Wünschen, Hackfleisch oder eine andere Fleischfüllung: In der Metzgerei stellen wir gerne Ihre Wunschfüllung für Sie her.



Zu viel des Guten

Haben Sie übrige Füllung? Die meisten Füllungen können Sie problemlos einfrieren – in Ihrer Metzgerei beraten wir Sie gerne.

Schweizer Fleisch: die feinen Unterschiede

Viel Grasland, eine respektvolle Nutzung der Ressourcen, strenge Gesetze und bäuerliche Familienbetriebe – viele Dinge sorgen in der Schweiz dafür, dass unser Fleisch nachhaltiger und ökologischer produziert werden kann als im Ausland. Oder anders gesagt: Viele gute Gründe sprechen dafür, beim Einkauf auf die Herkunft zu achten: wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch.

Grasland Schweiz

Die landwirtschaftliche Nutzfläche in der Schweiz beträgt rund 1 043 000 ha (2021). Aus topografischen Gründen eignet sich aber nur knapp ein Drittel für den Anbau von Gemüse, Obst und Getreide. Der Rest ist sogenanntes Grasland. Diese Wiesen und Weiden können wir Menschen nicht selbst nutzen. Unsere Kühe, Ziegen und Schafe aber können sich davon ernähren und erlauben es uns so, proteinreiche Nahrungsmittel, Wolle und Leder zu produzieren.

Viel einheimisches Futter

Einen Grossteil des Futters für unsere Wiederkäuer produzieren wir selbst. Beim importierten Futter handelt es sich primär um Getreide und Soja. Dies wird vor allem für die Fütterung von Geflügel und Schweinen gebraucht.

Kein Gentech & Co.

Unsere Nutztiere erhalten nur streng kontrollierte, art- und umweltgerechte Futtermittel. Diese sind frei von gentechnisch veränderten Organismen (GVO) und enthalten auch kein Tiermehl. Hormone und Antibiotika zur Leistungsförderung sind ebenfalls verboten. Überhaupt konnte der Einsatz von Antibiotika bei Nutztieren in den letzten Jahren stark reduziert werden.



Erfahren Sie mehr zu den Produktionsbedingungen in der Schweiz auf schweizerfleisch.ch/herkunft.

Hüllen zum Füllen

Crêpes sind die ideale Verpackung für Fleischfüllungen aller Art. Und mit abwechslungsreichen Teigen geben Sie Ihrer Lieblingsfüllung immer wieder eine neue Note. Hier finden Sie das Rezept für den klassischen Crêpes-Teig sowie drei weitere originelle Varianten.



Klassischer Crêpes-Teig

Ergibt ca. 8 Stück

Zutaten

150 g Mehl
3 dl Milch
½ TL Salz
3 Eier
30 g flüssige Butter oder Öl

Zubereitung

Mehl und Milch glatt rühren. Salz, Eier und Butter oder Öl beifügen und alles verrühren. 30 Minuten ausquellen lassen. Anschliessend aus dem Teig dünne Crêpes in etwas Butter oder Öl herausbacken.

Spinat-Crêpes-Teig

Ergibt ca. 8 Stück

Zutaten

100 g tiefgekühlter Spinat, aufgetaut
3,5 dl Milch
½ TL Salz
120 g Mehl
3 Eier
30 g flüssige Butter oder Öl

Zubereitung

Spinat gut auspressen und mit der Milch im Mixer fein pürieren. Salz und Mehl beifügen, glatt rühren, zuletzt Eier und Butter oder Öl unterrühren. 30 Minuten ausquellen lassen. Anschliessend aus dem Teig dünne Crêpes in etwas Butter oder Öl herausbacken. Für die Füllung probieren Sie das Rezept auf Seite 12.

Buchweizen-Crêpes-Teig

Ergibt ca. 8 Stück

Zutaten

100 g Buchweizenmehl
50 g Reisvollkornmehl
4 dl Milch
½ TL Salz
3 Eier
30 g Rapsöl

Zubereitung

Für diesen glutenfreien Teig beide Mehlsorten und die Milch glatt rühren. Salz, Eier und Öl beifügen und alles verrühren. 30 Minuten ausquellen lassen. Anschliessend aus dem Teig dünne Crêpes in etwas Öl herausbacken.

Randen-Crêpes-Teig

Ergibt ca. 8 Stück

Zutaten

80 g gekochte, geschälte Randen
3 dl Milch
120 g Mehl
½ TL Salz
3 Eier
30 g flüssige Butter oder Öl

Zubereitung

Randen mit der Milch im Mixer fein pürieren. Mehl beifügen und glatt rühren. Salz, Eier und Butter oder Öl beifügen und alles verrühren. 30 Minuten ausquellen lassen. Anschliessend aus dem Teig dünne Crêpes in etwas Butter oder Öl herausbacken.

Empanadas mit pikanter Hackfleischfüllung

für 8 Stück

Zutaten

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 300 g | Hackfleisch vom Schweizer Schwein |
| 300 g | Mehl |
| ½ TL | Salz |
| 1,5 dl | warmes Wasser |
| 80 g | Sonnenblumenöl |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Peperoncino |
| 1 Bund | Peterli oder Koriander |
| 200 g | Rüebli |
| 1 Dose | Mais (Abtropfgewicht 285 g) |
| 1 EL | HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl* |
| 1 EL | scharfes Curry |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 0,5 dl | Balsamico |
| 0,5 dl | Gemüsebouillon |
| 0,5 dl | kalt gepresstes Rapsöl |
| 1 TL | Senf |
| 1 TL | Honig |
| 300 g | gemischter Blattsalat |

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.



Zubereiten
35 Minuten

Backen im Ofen
25 Minuten



Nährwerte
1 Stück enthält ca.:
399 kcal | 15 g Eiweiss
20 g Fett | 37 g Kohlenhydrate

Zubereitung

- 1 | Mehl in eine Schüssel geben. Salz im Wasser auflösen und mit dem Öl zum Mehl geben. Alles zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten. 30 Minuten kühl stellen.
- 2 | Zwiebel und Knoblauch schälen, Peperoncino entkernen und alles hacken. Peterli oder Koriander ebenfalls hacken. Rüebli schälen und fein reiben. Mais in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.
- 3 | Öl in einer grossen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten anbraten. Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Curry, Rüebli und Mais beifügen und alles weitere 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Peterli oder Koriander untermischen.
- 4 | Teig in 8 Portionen teilen und zu Kreisen von etwa 16 cm Durchmesser auswallen. Jeweils auf eine Teighälfte etwas Füllung geben, Teigrand mit Wasser bestreichen und die andere Teighälfte über die Füllung klappen. Die Ränder mit einer Gabel festdrücken und die Oberfläche einstechen.
- 5 | Empanadas im Ofen bei 200 °C Unter-/Oberhitze (Umluft 180 °C) 25 Minuten goldbraun backen.
- 6 | Für den Salat Balsamico, Bouillon, Öl, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce mixen.
- 7 | Salat waschen und wenn nötig in mundgerechte Stücke zupfen. Zum Servieren mit der Sauce mischen und mit den Empanadas auf Tellern anrichten.

Tipps

Wenn es schnell gehen muss, lassen sich die Empanadas auch mit gekauftem Blätterteig zubereiten.



Kräuter-Crêpes mit Rindsragoutfüllung

für 4 Personen

Zutaten

| | |
|--------|--|
| 800 g | Ragout vom Schweizer Rind |
| 3 | rote Zwiebeln |
| 800 g | Rüebli |
| 1 EL | HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl* |
| 2 EL | Tomatenpüree |
| 2 dl | Rotwein |
| 3 dl | Rindsbouillon |
| 3 | Lorbeerblätter |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Bund | gemischte Kräuter, z. B. Kerbel, Dill, Peterli, Schnittlauch |
| 150 g | Mehl |
| 3 dl | Milch |
| ½ TL | Salz |
| 3 | Eier |
| 30 g | flüssige Butter oder Öl |

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Zwiebel schälen und hacken. Rüebli schälen, je nach Grösse längs halbieren oder vierteln und in Würfel schneiden.
- 3 | Im Dampfkochtopf Öl kräftig erhitzen. Fleisch darin portionenweise von allen Seiten anbraten. Zwiebeln, Rüebli und Tomatenpüree dazugeben, andünsten. Rotwein, Bouillon und Lorbeer beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dampfkochtopf verschliessen und erhitzen, bis der erste Ring erscheint, dann 60–80 Minuten kochen lassen.
- 4 | Kräuter hacken. In einer Schüssel Mehl und Milch glatt rühren. Kräuter, Salz, Eier sowie Butter oder Öl beifügen und alles verrühren. Teig 30 Minuten ausquellen lassen. In einer beschichteten Bratpfanne in etwas Butter oder Öl aus dem Teig dünne Crêpes herausbacken. Warm stellen.
- 5 | Fleisch und Gemüse in ein Sieb giessen. Sauce zurück in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Stücke zupfen. Fleisch mit Rüebli zurück in die Sauce geben und nochmals gut heiss werden lassen.
- 6 | Zum Servieren Fleisch mit Sauce in der Mitte der Crêpes anrichten und die Seitenränder übereinanderklappen.

 **Zubereiten**
45 Minuten

Schmoren
60 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
640 kcal | 58 g Eiweiss
20 g Fett | 46 g Kohlenhydrate

*Hübsch
gebunden*

Aus blanchierten Schnittlauchhalmen lassen sich dekorative «Schnürli» formen, um die gefüllten Crêpes zu kleinen Säckchen zusammenzubinden.

Spinat-Crêpes mit Kalbfleischfüllung

für 4 Personen

Zutaten

| | |
|--------|---|
| 500 g | Geschnetzeltes vom Schweizer Kalb (z. B. aus der Nuss) |
| 100 g | tiefgekühlter Spinat, aufgetaut |
| 3,5 dl | Milch |
| ½ TL | Salz |
| 120 g | Mehl |
| 3 | Eier |
| 30 g | flüssige Butter oder Öl |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 1 | Bio-Zitrone |
| ½ Bund | Frühlingskräuter, z. B. Kerbel, Dill, Peterli, Schnittlauch |
| 2 EL | HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl* |
| 2 dl | Hühnerbouillon |
| 1 dl | Rahm |
| 1 TL | Speisestärke, z. B. Maizena |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 kg | grüne Schweizer Spargeln |

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.



Zubereiten
60 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
595 kcal | 46 g Eiweiss
29 g Fett | 34 g Kohlenhydrate

Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Spinat gut auspressen, dann mit Milch und Salz fein pürieren. Mehl beifügen und glatt rühren. Zuletzt Eier und Butter oder Öl untermischen. 30 Minuten ausquellen lassen.
- 3 | Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden, das Zwiebelgrün separat beiseitestellen. Zitrone heiss abwaschen, Schale fein abreiben. Wenig Saft auspressen. Kräuter fein hacken.
- 4 | In einer Bratpfanne das Öl kräftig erhitzen. Kalbgeschnetzeltes darin portionenweise insgesamt 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Im Bratensatz den weissen Teil der Frühlingszwiebeln andünsten. Mit Bouillon ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Rahm mit Stärke verrühren, zur Sauce geben und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale sowie Zitronensaft würzen.
- 5 | Spargeln waschen, die Enden um 2–3 cm kürzen, nur wenn nötig schälen. Spargeln in Salzwasser oder im Dampf bissfest garen.
- 6 | Inzwischen in einer beschichteten Bratpfanne aus dem Teig 8 dünne Crêpes backen.
- 7 | Zum Servieren Sauce aufkochen, Fleisch mit beiseitegelegtem Zwiebelgrün und Kräutern beifügen und nur kurz gut heiss werden lassen. Fleisch und Spargeln auf die Crêpes verteilen und darin einschlagen.



Auch
kalt ein
Genuss

Crêpes übrig? Gefüllt mit fein geschnittenem Gemüse, Salatblättern und Resten von Braten oder Wurst, werden sie zu einem feinen, kalten Mittagessen für unterwegs.

Tipps

Die Sauce kann mit beliebigen Kräutern wie Kerbel oder selbst gesammeltem Bärlauch verfeinert werden.



Gefüllte Kohlrabi mit Schweinefleisch und Erbsen

für 4 Personen

Zutaten

| | |
|--------|--|
| 400 g | Fleisch vom Schweizer Schwein (z.B. vom Stotzen) |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 4 | Kohlrabi, je ca. 250 g |
| 300 g | Erbsen, tiefgekühlt |
| 2 EL | Butter |
| 200 g | Risottoreis |
| 8 dl | Gemüsebouillon |
| 1 EL | HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl* |
| 1 dl | Weisswein |
| 2 dl | Hühnerbouillon |
| 1 dl | Rahm |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 25 g | geriebener Sbrinz |

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Zwiebeln und Knoblauch hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- 3 | Kohlrabi schälen, auf der oberen Seite einen Deckel abschneiden und die Kohlrabi aushöhlen. Das ausgelöste Fruchtfleisch fein hacken und für das Risotto beiseite stellen. Kohlrabi in Salzwasser knapp weich kochen, dann herausheben und abtropfen lassen. Im gleichen Kochwasser die Erbsen 2 Minuten kochen lassen, abgiessen und abtropfen lassen.
- 4 | In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Hälfte der Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Kohlrabi darin andünsten. Reis sowie die Hälfte der Gemüsebouillon beifügen und das Risotto unter häufigem Rühren knapp bissfest garen, dabei nach und nach restliche Bouillon dazugiessen.
- 5 | Fleisch in Würfel von ca. 1,5 cm schneiden. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen.
- 6 | Fleisch darin portionenweise von allen Seiten scharf anbraten, dann herausnehmen. Im Bratensatz restliche Zwiebeln andünsten. Weisswein dazugiessen und einkochen lassen. Dann Hühnerbouillon beifügen und alles zur Hälfte einkochen lassen. Rahm zur Sauce geben und diese mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 | Zum Servieren Kohlrabi in der Sauce zugedeckt erwärmen. Dann Fleisch, Erbsen und Schnittlauch beifügen und ebenfalls heiss werden lassen. Gleichzeitig den Käse unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 | Risotto auf Tellern verteilen, Kohlrabi dazu anrichten und mit Fleisch sowie Gemüse befüllen.

 **Zubereiten**
45 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
635 kcal | 37 g Eiweiss
24 g Fett | 62 g Kohlenhydrate

Eine Branche voller Chancen: jetzt schnuppern!



Bist du auf der Suche nach einer packenden Lehrstelle? Der Beruf der Fleischfachfrau oder des Fleischfachmanns bietet viel Abwechslung in den drei wählbaren Fachrichtungen **Gewinnung**, **Verarbeitung** sowie **Feinkost und Veredelung**.

Schnuppere jetzt spannende Berufsluft bei uns!

Schau unter sff.ch/de/lehre, welche Betriebe Lernende ausbilden. Weitere Infos zu Beruf und Lehre findest du auf sff.ch und swissmeatpeople.ch.

 **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