

Dezember 2023

en Guete Lieblingsstücke



Ausgewählte Festtagsrezepte
aus der Metzgerei.

Ein Voressen fürs Festessen.



Dieses Kalbsschmorgericht an einer cremigen Pilzsauce passt sowohl für grössere Einladungen als auch für den Familienkreis.



**Schweizer
Fleisch**

Der feine Unterschied.

Mit Rat und Tat

Liebe Leserin, lieber Leser

Wer für ein besonderes Essen gut beraten sein möchte, besucht am besten die Metzgerei des Vertrauens. Vier Metzger empfehlen in dieser Ausgabe ein feines Stück Schweizer Fleisch und geben Tipps rund um die Zubereitung. Übrigens: Auch für Festtage muss es nicht immer Filet sein, auch andere Stücke lassen sich zart und aromatisch zubereiten. Lassen Sie sich von unseren festlichen Rezepten inspirieren.

Apropos: Wussten Sie schon, wie vielseitig die Berufe des Fleischfachs sind? Erfahren Sie spannende Facts zur Ausbildung – direkt von unseren Profis.

en Gute, Ihre Schweizer
Metzgerinnen und Metzger

festtagstipps
aus Ihrer Metzgerei



Vorbestellen

Beim Fleisch ist frühzeitiges Bestellen in der Metzgerei der erste Schritt, damit Ihr Festessen gelingt. Lieber zu früh als zu spät!



Vortemperieren

Nehmen Sie das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank: grosse Stücke eine Stunde, kleinere Stücke mindestens 30 Minuten vor dem Zubereiten.



Teller vorwärmen

Wie schade, wenn das feine Essen bereit ist, aber die Teller kalt sind. Tipp: Nutzen Sie Restwärme des Ofens oder der Herdplatten.



Gesucht: Fachleute mit Geschmack

Fleischfachfrauen und -männer stellen aus Fleisch feine Produkte her, kennen sich mit gutem Essen aus, sind kreativ und haben Freude am Kundenkontakt. Die Ausbildung bietet die Wahl zwischen drei Fachrichtungen.

Fachrichtung Gewinnung

In der Fachrichtung Gewinnung wird alles vermittelt zum fachgerechten Schlachten, Zerlegen und Ausbeinen im Einklang mit den gesetzlichen Vorgaben und Grundsätzen der Tierethik. Fleischstücke werden für den Verkauf vorbereitet oder zu Produkten wie Schinken verarbeitet. Zum Lehrplan gehören auch die Wurstherstellung und die vollständige Tierverswertung.

Fachrichtung Verarbeitung

Die Produktion von unterschiedlichsten Wurstsorten, Schinken, Trockenfleisch, Tagesplatten und vielem mehr: darum geht es in der Ausbildung mit der Fachrichtung Verarbeitung. Die Erstellung verkaufsfertiger Produkte steht im Mittelpunkt. Zudem gilt es, anspruchsvolle Maschinen für verschiedenste Arbeitsgänge sicher und hygienisch zu bedienen.

Fachrichtung Feinkost und Veredelung

In der Fachrichtung Feinkost und Veredelung werden die Profis ausgebildet für die Herstellung von kalten Platten, Fertiggerichten, Traiteur-Produkten und für die Mitarbeit bei Caterings. Gelernt wird auch, wie die Theke ansprechend gestaltet wird und wie der Verkauf rundläuft. Die freundliche, kompetente Beratung und Bedienung der Kundschaft steht im Fokus. Dazu gehören auch Informationen zur Fleischherkunft sowie Tipps zur Menügestaltung und zur Zubereitung.



Mehr Informationen zu Aus- und Weiterbildungen gibt's hier:
sff.ch/de/fachrichtungen-der-ausbildung



Fakten zur Ausbildung Fleischfachfrau/-mann

Voraussetzungen

- Interesse am Umgang mit Lebensmitteln, insbesondere mit Fleisch
- Freude an gutem Essen und am Kochen
- Sinn für Sauberkeit und Hygiene
- Verantwortungsbewusstsein
- Handwerkliches Geschick
- Technisches Verständnis
- Gute körperliche Verfassung (auch für die Arbeit in Kühlräumen)
- Gute Deutschkenntnisse und Umgangsformen

Dauer

3 Jahre

Entwicklungsmöglichkeiten

- Berufsmaturität
- Berufsprüfung (BP), z. B. Betriebsleiter/-in Fleischwirtschaft
- Höhere Fachprüfung (HFP), z. B. Metzgermeister/-in
- Weiterbildungen in der Fleisch- und Lebensmittelbranche, z. B. Fachhochschulstudium Lebensmittelingenieur/-in

Vieelseitigkeit ist unser Beruf

**Was macht den Metzgerberuf aus? Woher kommt die Motivation?
Vier erfolgreiche Schweizer Metzger geben Einblicke für junge Leute
in der Berufswahl.**

*Remo
Meier*



Metzger, Geschäftsführer und Inhaber
Metzgerei Fischer AG, Langendorf

Warum hast du dich für den Fleischfachberuf entschieden?
Ich habe als Koch und als Metzger geschnuppert, Metzger hat mir am besten gefallen.

Was gefällt dir besonders an deinem Job?
Die grosse Abwechslung. Von der Produktion bis zum Marketing kann ich unterschiedlichste Tätigkeiten ausüben und habe jeden Tag viele schöne Begegnungen.

Welchen Tipp hast du für Jugendliche in der Berufswahl?
Schnuppere möglichst breit in vielen Berufen und am wichtigsten: ohne Vorurteile.

Was gab den Ausschlag für deine Lehre?

Die Familientradition – ich repräsentiere schon die dritte Generation. Ein weiterer Antrieb war meine Leidenschaft für gutes Essen.

Was motiviert dich jeden Tag am meisten?

Die Freude und die Zufriedenheit unserer Kunden.

Was gibst du Berufsinteressierten mit auf den Weg?

Wähle einen Beruf, der abwechslungsreich ist und bei dem du anderen Menschen – z. B. deinen Kunden – eine Freude machen kannst.



Metzgermeister, Geschäftsleiter und
Inhaber Boucherie Deillon, Romont

*Christian
Deillon*



Metzgermeister und Filialleiter,
Ausbildungsverantwortlicher
Metzgerei Schwander, Belp

Severin Schwander

Was gefällt dir an deiner Tätigkeit am besten?

Dass ich am Abend mit allen Sinnen erleben kann, was ich den ganzen Tag gemacht habe, und das Resultat sogar essen kann!

Welchen Stellenwert hat das Tier in deinem Beruf?

Den grössten. Für mich gibt's beim Fleisch zwei Arten von Qualitätskriterien: erstens die sicht- und messbaren wie die Farbe. Zweitens die unsichtbaren: Würde mit dem Tier gut umgegangen und verliefen Transport sowie Schlachtung respektvoll?

Eines der schönsten Erlebnisse bisher im Job?

Es sind die kleinen Dinge: Wenn ein Kunde wieder kommt und dir ein positives Feedback gibt.

Markus Sandmeier



Metzger mit eidg. Fachausweis,
Inhaber Sandmeier Fleisch und
Feinkost AG, Kölliken

Wie bist du zum Metzgerberuf gekommen?

Durch meinen Vater. Er ist mein grosses Vorbild und hat mir auch den Metzgerberuf vorgelebt.

Wie wichtig ist das Tier in deinem Job?

Das Tierwohl wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger und wir wollen diesem Anliegen gerecht werden. Dafür setzen wir uns ein.

Deine grössten beruflichen Erfolge bisher?

Mein Europameister-Titel der Fleischerjugend in Bremen. Und dass ich mit 29 Jahren die Metzgerei meiner Eltern übernehmen durfte.

Schweinskotelettbraten mit Dörrbirnen-Thymian-Füllung

für 6 Personen

Zutaten

1,8 kg	Kotelett am Stück vom Schweizer Schwein
1 dl	Apfelmost
140 g	Dörrbirnen-Schnitze
½ Bund	Thymian
1,2 kg	Lauch
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
1 dl	Marsala
4 dl	Hühnerbouillon
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	unbehandelte Zitrone
1 EL	Butter
300 g	Risottoreis
2 dl	Weisswein
9 dl	Gemüsebouillon
120 g	Frischkäse
50 g	geriebener Sbrinz

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.



Zubereiten
70 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
968 kcal | 67 g Eiweiss
42 g Fett | 68 g Kohlenhydrate

Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Most mit den Birnen aufkochen, 1 Minute kochen. Vom Herd ziehen, 10 Minuten ruhen lassen. Thymian abzupfen, hacken. Lauch rüsten, längs halbieren, gründlich abspülen und in ca. 8 cm lange Stücke schneiden. In eine grosse Gratinschale legen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 | In das Bratenstück zwischen Knochen und Fleisch eine grosse Tasche schneiden, mit ca. 2 cm Abstand zum Knochen. Tasche mit Thymian und den eingeweichten Birnen füllen, mit Zahnstocher oder Küchenschnur verschliessen. Braten mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 | Backofen auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorheizen. Öl kräftig erhitzen und den Braten darin rundum anbraten, dann auf den Lauch geben. Bratensatz mit Marsala und Bouillon auflösen und dazugießen. Braten im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille ca. 40 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und mit Folie bedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
- 5 | Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Zitrone waschen und Schale fein abreiben.
- 6 | Butter schmelzen, darin Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Reis beifügen, mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Mit heisser Gemüsebouillon angiesen, bis der Reis bedeckt ist. Risotto unter Rühren knapp weich kochen, dabei nach und nach restliche Bouillon beifügen. Zuletzt Frischkäse, Sbrinz und Zitronenschale unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 | Fleisch in Stücke schneiden, mit Risotto und Lauch auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Remos Tipp

Sie können die Tasche in den Braten auch in der Metzgerei schneiden lassen, wir helfen Ihnen gerne.

Christians Tipp

Fragen Sie beim Einkauf unbedingt nach dem dickeren, fleischigeren Teil der Brust, anders als für den klassischen gerollten Kalbsbrustbraten.

Kalbsbrust aus dem Ofen mit Rosmarin und Steinpilz-Jus

..... für 4 Personen

Zutaten


- 1 kg Brust vom Schweizer Kalb, siehe Tipp
- 25 g gedörrte Steinpilze
- 2 dl Weisswein
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Tomatenpüree
- 4 dl Rindsfond
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 dl Gemüsebouillon
- 4 dl Milch
- 200 g mittelfeine Polenta
- 50 g Butter
- 800 g Feder- oder Palmkohl
- Chiliflocken

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Backofen auf 160 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 180 °C) vorheizen. Die Steinpilze im Weisswein einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.
- 3 | Öl kräftig erhitzen. Kalbsbrust mit Salz und Pfeffer würzen und darin auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. In einen flachen Bräter geben. Die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs im Bratensatz andünsten. Tomatenpüree beifügen und mit Fond ablöschen. Steinpilze mitsamt Weisswein beifügen. Alles zum Fleisch geben und Rosmarin dazulegen. Die Kalbsbrust im heissen Ofen etwa 1½–2 Stunden schmoren, dabei immer wieder mit Flüssigkeit übergiessen.
- 4 | Gemüsebouillon und Milch aufkochen. Polenta unter Rühren beifügen und zugedeckt auf kleiner Stufe 15 Minuten ausquellen lassen. Die Hälfte der Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 | Feder- oder Palmkohl waschen, von den Stielen zupfen und mundgerecht zerkleinern. In reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abgiessen und unter kaltem Wasser abschrecken. In der restlichen Butter die übrigen Zwiebeln und den übrigen Knoblauch andünsten. Kohl beifügen und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
- 6 | Fleisch in Tranchen schneiden, mit Kohl sowie Polenta anrichten und mit Steinpilz-Jus übergiessen.

 **Zubereiten**
120 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
1017 kcal | 64 g Eiweiss
56 g Fett | 52 g Kohlenhydrate

Niedergegarter Rindshuftdeckel mit Senf-Hollandaise

für 6 Personen

Zutaten


- 1,2 kg Huftdeckel vom Schweizer Rind, siehe Tipp
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 dl Weisswein
- 1 l Milch
- 2 dl Rahm Muskat
- 800 g Petersilienwurzeln
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 250 g Butter
- 3 Eigelb
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g grobkörniger Senf

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Backofen und eine flache Form auf 80 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 80 °C) vorheizen.
- 3 | Öl kräftig erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Öl pro Seite 5 Minuten anbraten, dann den Rosmarin zugeben. Sofort in die Form geben, Fleischthermometer in die dickste Stelle stecken und im Ofen ca. 2 Stunden niedergaren (Kerntemperatur 58 °C). Bratensatz in der Pfanne mit Weisswein auflösen, beiseitestellen.
- 4 | Milch und Rahm aufkochen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilienwurzeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und in Milch-Rahm 5 Minuten kochen lassen. Kartoffeln schälen, fein hobeln und dazugeben. Alles 8–10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln. Grosse Gratinform mit Butter bestreichen, die Masse hineingeben und zum Fleisch in den Ofen stellen.
- 5 | Butter bei milder Hitze schmelzen. In einer Schüssel die Eigelbe mit dem Bratensatz über einem leicht kochenden Wasserbad cremig aufschlagen. Flüssige Butter erst tröpfchenweise, dann nach und nach in einem feinen Strahl unter die Eicreme rühren, bis sie dicklich bindet. Zitronensaft und Senf unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Hollandaise über dem Wasserbad warm stellen.
- 6 | Fleisch aus dem Ofen nehmen, warm stellen. Ofen auf Grillstufe 230 °C stellen und den Gratin etwa 15–20 Minuten knusprig überbacken. Das Fleisch während der letzten 5 Minuten dazustellen.
- 7 | Fleisch dünn tranchieren, mit der Hollandaise und dem Gratin anrichten.

 **Zubereiten**
150 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
992 kcal | 56 g Eiweiss
66 g Fett | 40 g Kohlenhydrate



Severins Tipp

Bestellen Sie den gelagerten Huftdeckel frühzeitig in Ihrem Fleischfachgeschäft. Garen Sie das Stück mitsamt seinem Fettdeckel, so wird das Fleisch noch saftiger und aromatischer.


Elsässer Schweinsfilet mit Sauerkraut


für 6 Personen

Zutaten

2	Filets vom Schweizer Schwein, je ca. 400 g
16 Tranchen	Speck vom Schweizer Schwein
100 g	Speckwürfeli vom Schweizer Schwein
4	Bundzwiebeln
2 TL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
100 g	Crème fraîche
	Salz
	schwarzer Pfeffer
	Muskat
3	rotschalige Äpfel
2	Zwiebeln
1 EL	Butter
1 kg	Sauerkraut
2 dl	Weisswein
2 dl	Apfelsaft
2	Lorbeerblätter
1 TL	Wacholderbeeren
1,2 kg	mehlig kochende Kartoffeln
2 dl	Rahm
3 dl	Milch

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten**
90 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
778 kcal | 48 g Eiweiss
41 g Fett | 47 g Kohlenhydrate

Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Bundzwiebeln waschen und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Zusammen mit den Speckwürfeli in der Hälfte des Öls andünsten. Crème fraîche beifügen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen lassen.
- 3 | Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Beide Zutaten in warmer Butter andünsten. Sauerkraut, Wein, Apfelsaft, Lorbeer und Wacholder beifügen und zugedeckt 30 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 | Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Rahm und Milch aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse dazudrücken und glatt rühren. Wenn nötig nachwürzen und warm stellen.
- 5 | Backofen auf 120 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 140 °C) vorheizen. Die Schweinsfilets der Länge nach mittig so tief einschneiden, dass man sie auseinanderklappen kann. Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen. Speck-Zwiebel-Füllung mittig verteilen, Filets wieder zusammenklappen und mit Specktranchen umwickeln.
- 6 | Restliches Öl kräftig erhitzen. Filets darin rundherum 5 Minuten anbraten, in eine Gratinform geben und im heissen Ofen auf der mittleren Rille 20–25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
- 7 | Filets in breite Tranchen schneiden und mit Sauerkraut und Kartoffelpüree anrichten.

Markus' Tipp

Die Füllung für das Schweinsfilet lässt sich auch bestens bereits am Vortag zubereiten.

Metzgerkalender 2024

Zwölfmal kochen wie ein Profi

Ihr Einkauf in der Metzgerei beweist, dass Ihnen Vertrauen und Schweizer Qualität genauso wichtig sind wie unseren Fleischfachpersonen, die täglich ihr Bestes für hochwertige Produkte geben. Als Dankeschön für Ihre Wertschätzung schenken wir Ihnen unseren Kalender mit zwölf Rezeptideen für ein köstliches Jahr 2024. Weiterhin en Guete!



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

 **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: Food Visuals AG, Bern, foodvisuals.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, polyconsult.ch
Angeregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande, «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern