

Januar/Februar 2024

# en Guete

## AUS DEM **TOPF**

*Wärmende Gerichte für kalte Tage.*



Schweiz. Natürlich.



Stark bis  
ins Mark.



Schweizer  
Fleisch

Der feine Unterschied.



Diese leckere Fleischsuppe mit Markknochen und Bohnen stärkt von innen und verspricht Genuss pur.

# Alles aus einem Topf

*Liebe Leserin, lieber Leser*

Was gibt's an kalten Tagen Wohltuenderes als eine wärmende Suppe oder einen schmackhaften Schmortopf? «Aus dem Topf»-Gerichte enthalten aufgrund ihrer längeren Garzeit besonders viele Nährstoffe, sind kraftspendend und vielseitig.

Wir präsentieren in dieser Ausgabe einen fast vergessenen Klassiker aus dem Suppentopf und zeigen, wie sich Rindsbouillon als wertvolle Basiszutat für Suppen oder Ragouts selbst zubereiten lässt. Ausserdem gibt es vier Rezepte für währschafte Suppen-, Sied- und Schmorgerichte.

*en Guete, Ihre Schweizer Metzgerinnen und Metzger*

*Top(f)-Tipps  
aus Ihrer Metzgerei*



**Sparen beim Schmoren**

Weil Schmorfleisch auch günstiger ist, können Sie beim Schmoren nicht nur köstliche Gerichte zaubern, sondern auch noch Geld sparen.



**Das beste Stück**

Für Siedfleisch eignen sich zum Beispiel Brust oder Hals vom Schweizer Rind. Fragen Sie in Ihrer Metzgerei nach dem besten Stück.



**Richtig salzen**

Fügen Sie Salz erst am Schluss hinzu, damit Suppen garantiert nicht versalzen und Siedfleisch nicht austrocknet.

# Vom Suppenhuhn zum Superhuhn

*Einst galt das Suppenhuhn als Hausmittel bei Grippe und Erkältung. Doch heutzutage landen immer weniger Hühner im Kochtopf. Hat Omas Suppenhuhn ausgedient? Oder ist es ein vergessener Klassiker, der nur darauf wartet, wiederentdeckt zu werden?*

## Was ist ein Suppenhuhn?

Ein Huhn legt je nach Rasse 150 bis 300 Eier pro Jahr. Mit rund 18 Monaten durchlebt eine Hühnerschar die erste Mauser: Das Federkleid erneuert sich komplett. In diesen Monaten legen die Hühner keine Eier. Kaum ein Betrieb kann sich einen Ausfall leisten, daher haben die meisten Legehennen mit Beginn der Mauser ausgedient. Sie werden geschlachtet und zu Suppenhühnern.

## Was tun mit dem Huhn?

In der Schweiz fallen pro Jahr gut zwei Millionen Suppenhühner an. Während früher ein Grossteil zu Biogas weiterverarbeitet wurde, gelangen heute fast 70% als Fleisch- und Wurstwaren in den Lebensmittelhandel. Trotzdem bleibt rund eine halbe Million unverwertet – zu schlecht der Ruf vom zähen Vogel,

vergessen das Wissen über die Zubereitung einer nahrhaften Hühnersuppe.

## Besser als sein Ruf

Verwenden statt verschwenden: Das gilt auch fürs Suppenhuhn! Entgegen seinem Ruf ist ein Suppenhuhn weder zäh noch fleischlos, sondern nahrhaft und gesund. Durch den langen Garprozess werden viele wertvolle Nährstoffe freigesetzt, die besonders in der kalten Jahreszeit stärkend wirken. Beste Voraussetzungen also, um das Suppenhuhn wieder in die heimischen Kochtöpfe zu bringen – am besten als Ganzes, denn Kochprofis schwören auf die Hühnerfüsse als zusätzliche Geschmackskomponente.

Hunger auf Suppenhuhn? Das Rezept finden Sie auf Seite 14.

## Kraftstoff aus dem Kochtopf

Gemäss Studien kann selbst gemachte Hühnersuppe Entzündungsreaktionen im Körper blockieren und so Erkältungssymptome schneller verschwinden lassen. Zudem versorgt sie uns mit Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium und Magnesium sowie mit beachtlichen Mengen Zink. So können wir das Immunsystem bei Erkältung optimal unterstützen und dem Körper etwas Gutes tun.



# In der Brühe liegt die Kraft

Eine selbst gemachte Rindsbouillon schmeckt herrlich und bringt Würze in die Küche: entweder pur gelöffelt oder als Basis für Suppen, Ragouts und weitere Gerichte. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie sich eine Kraftbrühe ganz einfach selbst zubereiten lässt.

für 4 Personen (ergibt 1,5 Liter Bouillon)

## Zutaten

500 g	Suppen- bzw. Siedfleisch, z.B. Brust, Federstück oder Hals vom Schweizer Rind
800 g	Knochen vom Schweizer Rind – unbedingt auch Markknochen
2	Zwiebeln
2	Rüebli
½ Stange	Lauch
½	Knollensellerie
1 TL	schwarze Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
	Salz



# 1.

Zwiebeln halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie schwarz sind. Restliches Gemüse rüsten und in grobe Stücke schneiden.

## Tipp

Servieren Sie das Mark aus den Knochen auf geröstetem Brot mit etwas Salz bestreut. Das Siedfleisch kann als Suppeneinlage, fein aufgeschnitten mit einer Vinaigrette oder als Sandwichbelag verwendet werden.

**Zubereiten**  
3 Stunden 30 Minuten

**Nährwerte**  
1,5 Liter enthalten ca.:  
146 kcal | 13 g Eiweiss  
9 g Fett | 3 g Kohlenhydrate

Bouillon durch ein Sieb in einen anderen Topf giessen. Nach Belieben salzen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.



# 3.

Gemüse, Zwiebelhälften, Pfefferkörner und Lorbeer mit dem Fleisch und den Knochen zurück in den Topf geben. Mit kaltem Wasser auffüllen, sodass alles gut bedeckt ist. Aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 2 bis 3 Stunden knapp unter dem Siedepunkt köcheln lassen. Entstehenden Schaum abschöpfen.



# 2.

Fleisch und Knochen unter fließendem Wasser kalt spülen. Reichlich Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen. Das Fleisch und die Knochen beifügen und 5 Minuten kochen lassen. Wasser abgiessen, Fleisch und Knochen kalt abspülen.

# 4.



## Fond oder Bouillon? Auf die Zeit kommts an!

Köchelt man Fleisch, Knochen und Gemüse bis zum Garwerden ein, spricht man von einer Bouillon oder einer Brühe. Sie kann als eigenständige Suppe oder als flüssige Würze für schmackhafte Gerichte verwendet werden.

Bei einem Fond hingegen verwendet man nur die Knochen und allenfalls Gemüse. Das Kochen zieht sich beim Fond in die Länge, sodass man von Einkochen spricht, das gut und gerne mehrere Stunden dauern kann. Das Resultat ist ein viel intensiveres Aroma, weshalb sich Fonds ideal als Grundlage für kräftige Saucen eignen.

# Wiener Gulaschsuppe mit Kartoffeln

für 4 Personen

## Zutaten

600 g Ragout vom Schweizer Rind  
600 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL HO-Sonnenblumenöl oder  
HOLL-Rapsöl\*  
Salz  
2 EL Tomatenpüree  
2 EL edelsüßer Paprika  
1 TL scharfer Paprika  
1 TL Kümmel  
1 TL getrockneter Majoran  
2 dl Rotwein  
1 Liter Rindsbouillon  
500 g festkochende Kartoffeln  
1 Bund glatter Peterli  
200 g saurer Halbrahm  
schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal  
zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und in 1,5 cm grosse Würfel schneiden.
- 2 | Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.
- 3 | In einem Schmortopf das Öl kräftig erhitzen. Die Fleischwürfel darin anbraten, je nach Grösse der Pfanne eventuell in zwei Portionen. Das Fleisch herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebeln und Knoblauch in den Bratensatz geben, salzen und 5 Minuten dünsten. Dann Tomatenpüree, beide Paprikasorten, Kümmel, Majoran und Rotwein beifügen. Kräftig aufkochen. Fleisch und Bouillon dazugeben und alles zugedeckt etwa 2 Stunden und 30 Minuten weich schmoren.
- 4 | Kartoffeln schälen und in 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Wenn das Fleisch nach gut 2 Stunden fast weich ist, die Kartoffeln beifügen und mit dem Gulasch fertig garen.
- 5 | Peterli hacken. Sauren Halbrahm glatt rühren.
- 6 | Vor dem Servieren die Gulaschsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Peterli bestreuen, jeweils einen Klecks Sauerrahm darüber geben und nach Belieben mit etwas Paprikapulver bestreuen.

## Tip

Reste des Gulaschs halten sich im  
Kühlschrank 3–4 Tage oder lassen  
sich auch sehr gut tiefkühlen.



 **Zubereiten**  
90 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
437 kcal | 38 g Eiweiss  
14 g Fett | 29 g Kohlenhydrate

# Vindaloo mit Schweinefleisch und Spinat

für 4 Personen

## Zutaten

800 g	Ragout vom Schweizer Schwein
4	Knoblauchzehen
40 g	Ingwer
2	Peperoncini
10	schwarze Pfefferkörner
1 EL	Koriandersamen
1 EL	Kreuzkümmel
2 EL	brauner Zucker
1 EL	Currypulver
½ dl	Zitronensaft
2 EL	Tomatenpüree
150 g	Zwiebeln
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
230 g	gehackte Pelati-Tomaten
8 dl	Rindsbouillon
1	Zimtstange
1	Salatgurke
½ Bund	Koriander
180 g	griechischer Joghurt nature Salz
200 g	Basmati-Reis
400 g	tiefgekühlter Spinat, aufgetaut

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

- 1 | Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Peperoncini in Ringe schneiden.
- 2 | Im Mörser Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel und Zucker zusammen fein zerstoßen. Knoblauch, Ingwer und Peperoncini beifügen und alles zu einer Paste zermahlen. Zuletzt Currypulver, Zitronensaft und Tomatenpüree beifügen. Die Paste mit dem Fleisch mischen und dieses zugedeckt 1 Stunde marinieren.
- 3 | Zwiebeln schälen und hacken.
- 4 | In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Fleisch mitsamt Marinade beifügen und mitdünsten. Pelati-Tomaten, Bouillon sowie Zimtstange dazugeben und alles zugedeckt 1 Stunde und 30 Minuten bis 2 Stunden weich schmoren.
- 5 | Gurke waschen und der Länge nach halbieren und entkernen. Die Gurke fein reiben. Koriander hacken und zusammen mit der Gurke sowie dem Joghurt verrühren. Die Sauce mit Salz würzen.
- 6 | Reis in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Abgessen und in der Pfanne warm halten.
- 7 | Das Fleisch mit Salz würzen. Spinat leicht ausdrücken, untermischen und alles nochmals heiss werden lassen. Vindaloo mit Reis und Gurken-Joghurt-Sauce anrichten und servieren.

 **Zubereiten**  
90 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
664 kcal | 54 g Eiweiss  
22 g Fett | 60 g Kohlenhydrate

## Zu scharf?

Wer es weniger scharf mag, entfernt die Kerne des Peperoncino oder reduziert die Chilischotenmenge. Wer es ganz ohne Schärfe mag, lässt sie weg.

# Gerstensuppe mit Siedfleisch und Speck

für 4 Personen

## Zutaten

- 600 g Schulter vom Schweizer Kalb
- 500 g Knochen vom Schweizer Kalb
- 100 g Speckwürfel vom Schweizer Schwein
- 2 Zwiebeln
- 500 g Suppengemüse (Sellerie, Rüebli, Lauch)
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 4 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Thymianzweige
- 200 g Rüebli
- 150 g Sellerie
- 150 g Lauch
- 150 g braune Champignons
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\*
- 1,5 l Bouillon vom Siedfleisch
- 100 g Rollgerste Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 dl Rahm schwarzer Pfeffer aus der Mühle

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.



**Zubereiten**  
90 Minuten



**Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
623 kcal | 42 g Eiweiss  
38 g Fett | 27 g Kohlenhydrate

## Zubereitung

- 1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Eine Zwiebel mitsamt Schale halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die zweite Zwiebel beiseitelegen.
- 3 | Suppengemüse waschen und in grobe Stücke schneiden. Suppengemüse, angeröstete Zwiebel, Pfeffer, Nelken, Lorbeer und Thymian mit dem Kalbfleisch und den Knochen in eine Pfanne geben und mit reichlich Wasser bedecken. Alles aufkochen, dann das Fleisch etwa 1 Stunde und 30 Minuten weich garen. Entsteht Schaum, diesen zwischendurch abschöpfen.
- 4 | Beiseitegelegte Zwiebel, Rüebli und Sellerie schälen. Zwiebel fein hacken, Rüebli und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.
- 5 | Wenn das Fleisch weich ist, aus der Bouillon heben und beiseitelegen. Die Bouillon durch ein Sieb in eine grosse Schüssel abgiessen.
- 6 | In einer Pfanne Öl erhitzen und die Speckwürfel anbraten. Vorbereitetes Gemüse sowie Champignons beifügen und mitdünsten. Bouillon und Gerste beifügen, die Suppe mit Salz würzen und zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.
- 7 | Inzwischen das Siedfleisch in 1 cm grosse Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beide Zutaten mit dem Rahm zur Suppe geben und wenn nötig noch etwas Bouillon nachgiessen. Die Suppe aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp

Anstelle von Kalbfleisch lässt sich die Suppe auch auf der Basis von Suppenhuhn zubereiten.



### Suppe gefällig?

Für eine klassische Suppenhuhn-Suppe die Bouillon wie in Punkt 1 und 4 zubereiten. Die Suppe nach dem Abgiessen nach Belieben entfetten und salzen. Zum ausgelösten Fleisch kann man die Suppe mit feinen Gemüsestreifen und gehackten Kräutern verfeinern.

# Sugo vom Suppenhuhn und Nudeln mit Biss

für 4 Personen

## Zutaten

- 1 Schweizer Suppenhuhn
- 2 Zwiebeln
- 500 g Suppengemüse (Rüebli, Lauch, Sellerie)
- 1 Gewürzsäcklein mit schwarzem Pfeffer, Nelken und Wacholder
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Rüebli
- 150 g Stangensellerie
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl\*
- 1 TL brauner Zucker
- 2 EL Tomatenpüree
- 400 g gehackte Pelati-Tomaten
- 1 dl Weisswein
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 dl Bouillon vom Suppenhuhn
- Schwarzer Pfeffer
- 400 g Tagliatelle
- 1 Bund Peterli oder Basilikum
- 1 EL Butter

\*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten**  
90 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
713 kcal | 48 g Eiweiss  
25 g Fett | 67 g Kohlenhydrate

## Zubereitung

- 1 |** Suppenhuhn unter kaltem Wasser abspülen. Eine Zwiebel mitsamt der Schale halbieren. Suppengemüse waschen und in grobe Stücke schneiden. Suppenhuhn in eine grosse Pfanne oder einen Dampfkochtopf geben und halbierte Zwiebel, Gemüse, Gewürzsäcklein, Lorbeerblätter und Salz hinzufügen, knapp mit Wasser bedecken und aufkochen. Das Suppenhuhn in der Pfanne etwa 3 Stunden oder im Dampfkochtopf etwa 70 Minuten weich garen.
- 2 |** Den Knoblauch und die zweite Zwiebel schälen und hacken. Rüebli schälen, Stangensellerie rüsten und beides in kleine Würfel schneiden.
- 3 |** In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Knoblauch, Zwiebeln, Rüebli und Stangensellerie andünsten. Zucker beifügen und das Gemüse leicht anrösten. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitrösten. Pelati-Tomaten, Weisswein und Oregano zufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
- 4 |** Suppenhuhn aus der Pfanne heben, die Bouillon durch ein Sieb giessen (siehe Tipp). Die Haut des Suppenhuhns entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und mittelfein hacken. Fleisch und Bouillon zur Tomatensauce geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 5 |** Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Peterli oder Basilikum grob hacken und zum Suppenhuhn-Sugo geben. Nudeln abgiessen und mit der Butter zurück in die Pfanne geben und darin schwenken. Die Nudeln mit dem Suppenhuhn-Sugo servieren.



# Hörnli und Hack im Doppelpack

Wahrlich ein Schweizer Klassiker: Ghackets mit Hörnli. Für einen geschmackvollen Start ins neue Jahr verlangen Sie in Ihrer Metzgerei beim Kauf von 500 g Schweizer Hackfleisch Ihre Packung Bschüssig-Hörnli gratis oben drauf. Wir wünschen guten Appetit!

Unser Geschenk  
im Januar

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