

Januar 2021

en Guete

ZART GEGART

Die weltweit beliebtesten
Schmorgerichte.



Schweiz. Natürlich.



SUISSE
GARANTIE

Mit «Schmorlust»
gegen Winterfrust.



Kennen Sie diese Lust auf etwas wohlig Warmes an kalten Tagen? Schmorgerichte wie dieses feine Ossobuco sind da genau das Richtige. Und schwierig sind sie auch nicht: Auf schweizerfleisch.ch finden Sie einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele feine Rezepte. So gelingen Ihnen auch der Sonntagsbraten oder das Rindsgulasch garantiert. Probieren Sie's aus.



Der feine Unterschied.

WARUM SCHMORGERICHTE WELTWEIT BELIEBT SIND

Liebe Leserin, lieber Leser

Draussen ist es kalt, da ist ein wärmendes Gulasch oder Ragout das perfekte Wohlfühlgericht. Schmorgerichte sind jedoch nicht nur im Winter und nicht nur in der Schweiz beliebt. Wie ein Blick auf unsere Rezepte offenbart, sind sie auf der ganzen Welt populär. Aus gutem Grund: Beim Schmoren wird kostengünstigeres Fleisch an einer feinen Sauce butterzart und extrasaftig. Das erfreut Menschen weltweit.

Es dauert zwar etwas, bis Schmorgerichte gar sind. Die Zeit, in der sie auf dem Herd schmoren, kann man aber gut anderweitig nutzen. Schwierig sind sie jedenfalls nicht: Wir klären die wichtigsten Fragen rund ums Schmoren.

en Guete, Ihre Schweizer Metzger



Tipps und Tricks von Ihrem Metzger



Das richtige Stück Fleisch

Zum Schmoren eignen sich langfaserige Fleischstücke mit viel Bindegewebe. Wir empfehlen Ihnen bestimmt das richtige.

.....



Rechnen Sie grosszügig

Gulasch und Ragout bzw. Voressen werden meist mit Gemüse geschmort, rechnen Sie mit mindestens 150 Gramm pro Person.

.....



Gut gewürfelt

Profitieren Sie von der Erfahrung Ihres Metzgers. Er wird Ihnen das Fleisch gerne zu ideal grossen Würfeln zurechtschneiden.

KLEINE WÜRFEL, GROSSE WIRKUNG

GULASCH, RAGOUT, VORESSEN

Diese Klassiker der Schmorgerichte vereinen sämtliche Aromen zu einem wunderbaren Ganzen. Bei allen wird das Fleisch in Würfel geschnitten, angebraten und lange in einer würzigen Sauce gegart – also geschmort. Doch sie unterscheiden sich auch voneinander.

Erfahren Sie, wodurch.

RAGOUT ODER VORESSEN

WAS IST WAS?

Gulasch, Ragout und Voressen sind drei verschiedene Gerichte, oder? Falsch. Denn Ragout und Voressen ist das Gleiche. Voressen ist bloss der deutsche Begriff für das französische Ragout. Gulasch wiederum stammt aus Ungarn und wird anders zubereitet als Ragout.



GULASCH



WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN GULASCH UND RAGOUT?

Beim **Gulasch** werden zuerst Zwiebeln in einem Topf angebraten, erst danach wird das in Würfel geschnittene Fleisch dazugegeben und in einer Sauce nach Wahl geschmort.

Beim **Ragout** hingegen werden die Fleischwürfel zunächst scharf angebraten, beiseitegestellt und erst danach in einer bereits köchelnden würzigen Sauce geschmort. Die Fleischwürfel können vor dem Anbraten mit Mehl bestäubt werden – das bindet später die Sauce. Ist aber kein Muss.

WELCHES FLEISCH WOFÜR?

Für ein klassisches Gulasch wird meist Rindfleisch verwendet. Genau wie Ragout kann Gulasch aber aus Fleisch von allen Tieren zubereitet werden. Für beide Gerichte sind Fleischstücke mit höherem Binde- und Fettgewebe besonders geeignet, das bedeutet Fleischstücke vom Hals, von der Schulter und der Brust.

WIE GROSS SOLLTEN DIE FLEISCHWÜRFEL SEIN?

Ideal sind ca. 3,5 cm grosse Würfel.

DAS ABC DES SCHMORENS

Schmoren braucht Zeit, aber es lohnt sich: Denn beim Schmoren werden auch weniger edle und günstigere Fleischstücke butterzart und extraftig. Und das geht einfacher, als man denkt. Wir klären hier die wichtigsten Fragen, die sich rund ums Schmoren stellen.

WELCHES FLEISCH EIGNET SICH ZUM SCHMOREN?

Ob Rind, Schwein, Geflügel oder Wild: Grundsätzlich können Sie jede Fleischsorte schmoren. Typische Fleischstücke für Schmorgerichte sind Hals, Schulter, Brust, Stotzen, Haxen und Huftdeckel. Da es sich meist um kostengünstigere Stücke handelt, sparen Sie beim Schmoren auch Geld.

WAS SIND TYPISCHE SCHMORGERICHTE?

Ragout bzw. Voressen, Gulasch, Fleischvögel, Saftplätzli, Haxen und Braten.

WIE GEHT MAN BEIM SCHMOREN VOR?

Ausser für Gulasch gilt: Als Erstes braten Sie immer das Fleisch an. Dann nehmen Sie es aus dem Kochtopf, geben Gemüse wie Zwiebeln, Rübli und Sellerie ins heisse Fett und rösten es gut an – gerne auch mit etwas Tomatenpüree.

Dann geben Sie das Fleisch wieder dazu und löschen es mit Wein, Bouillon oder einer Flüssigkeit Ihrer Wahl ab.

WELCHE FLÜSSIGKEIT EIGNET SICH ZUM SCHMOREN?

Wein (für helles Fleisch Weisswein, für dunkles Fleisch Rotwein), Bouillon, Fond, aber auch Saurer Most, Bier oder Wasser.

WELCHER KOCHTOPF EIGNET SICH ZUM SCHMOREN?

Zum Schmoren sollten Sie einen möglichst schweren Kochtopf verwenden, der die Hitze gut verteilt. So bleibt die Temperatur konstant und das Fleisch kann gleichmässig garen. Besonders gut eignen sich deshalb Töpfe aus Gusseisen, Bräter oder Spezialtöpfe wie der Römertopf.



SCHMORT MAN MIT GESCHLOSSEMEM DECKEL?

Unbedingt! Und der Deckel muss dabei den Topf gut verschliessen, damit das Fleisch immer feucht bleibt.

WIE LANGE WIRD DAS FLEISCH GESCHMORT?

In der Regel 1,5 bis 3 Stunden.

WELCHE BEILAGEN PASSEN ZU GESCHMORTEM?

Neben einer Gemüsebeilage, wie grünen Bohnen, Rübli oder Rotkohl, kommen oft Salzkartoffeln oder Kartoffelstock mit auf den Teller. Aber auch Spätzli, Reis, Nudeln oder Polenta machen sich wunderbar als Beilage. Wenn Sie Ihr Schmorgericht exotisch gewürzt haben – also beispielsweise mit Zimt oder Datteln – passt auch Couscous oder Bulgur.

WAS GENAU PASSIERT BEIM SCHMOREN MIT DEM FLEISCH?

Fleisch, das viel Bindegewebe enthält – erkennbar als helle Einschlüsse – wird durch langes Schmoren butterzart und extrasaftig. Denn durch die lange Garzeit schmilzt das im Bindegewebe enthaltene Kollagen und wird zu weicher Gelatine. Das Warten wird also belohnt.

WANN IST DAS FLEISCH GAR?

Für grosse Fleischstücke gibt's den Gabeltest: Wenn Sie eine Gabel mühelos ins Fleisch stechen und wieder herausziehen können, ist es durch. Sie können auch ein Fleischthermometer verwenden und sich nach der Kerntemperatur richten. Bei geschnittenem Fleisch probieren Sie am besten ein Stück.

KANN MAN GESCHMORTES EINFRIEREN?

Ja, nachdem es ganz abgekühlt ist. Am besten frieren Sie es in Portionen ein. Schneiden Sie grössere Fleischstücke dafür in Scheiben. So können Sie immer so viel auftauen, wie Sie gerade benötigen. Frieren Sie das Fleisch mit der Sauce ein und schreiben Sie den Behälter mit dem Kochdatum an. Geschmortes hält tiefgekühlt bis zu einem halben Jahr.



Borschtsch mit Rindfleisch, Randen, Kabis und Kartoffeln

für 4 Personen

Zutaten

800 g	Siedfleisch vom Schweizer Rind (z. B. Schulterspitz)
2 l	Wasser
3	Rüebli
150 g	Sellerie
150 g	Lauch
2	Zwiebeln
2	Lorbeerblätter
10	schwarze Pfefferkörner
	Salz
300 g	Kabis
500 g	Randen
400 g	Kartoffeln
30 g	Butter
¼ TL	Kümmelkörner
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Bund	Dill
200 g	Sauerrahm

Zubereitung

1 | Für die Bouillon das Siedfleisch in einen grossen Topf geben und mit Wasser zum Kochen bringen. Entstehenden Schaum mit einer Kelle entfernen.

2 | In der Zwischenzeit einen Drittel der Rüebli und den ganzen Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Hälfte der Zwiebeln schälen und halbieren. Alles mit der Hälfte der Lorbeerblätter und allen Pfefferkörnern zum Fleisch geben und ca. 2 Stunden bei milder Temperatur kurz unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Nach 1 Stunde mit wenig Salz würzen.

3 | In der Zwischenzeit restliche Rüebli und Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Kabis putzen und in Streifen schneiden. Randen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfeln.

4 | Butter in einem grossen Topf erhitzen, Gemüse darin 3–4 Minuten andünsten. Fleisch aus der Bouillon nehmen. Bouillon durch ein feines Sieb zum Gemüse geben, restlichen Lorbeer und Kümmel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.

5 | Siedfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, zur Suppe geben und nochmals 5–10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Dill von den Stielen zupfen und Sauerrahm cremig rühren. Beides mit dem Borschtsch servieren.



Zubereiten

ca. 45 Minuten

Sieden

ca. 2 Stunden 30 Minuten



Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

861 kcal | 47 g Eiweiss

58 g Fett | 33 g Kohlenhydrate



FÜR RAUCHAROMA

100 g Speck in der Bouillon
mitkochen, das gibt einen
feinen Rauchgeschmack.



PROFI RANLASSEN

Ihr Metzger wird Ihnen
das Poulet sicher
gerne zerlegen.

Libanesisches Huhn mit Linsen und roten Zwiebeln

für 4 Personen

Zutaten

1	Schweizer Poulet
3	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
500 g	Rüebli
8	Kardamomkapseln
1	Zimtstange
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
120 g	rote Linsen
4 dl	Gemüsebouillon
½ TL	Chiliflocken schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Stängel	Petersilie
250 g	Naturejoghurt Salz
½ Bund	Pfefferminze

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

1 | Poulet in 10 Teile zerlegen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rüebli schälen und klein schneiden, Kardamomkapseln zerstoßen. Zimtstange grob zerteilen. Öl in einem flachen Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Poulet darin von allen Seiten 6–8 Minuten knusprig anbraten. Aus dem Bräter nehmen. Zwiebeln, Knoblauch, Rüebli, Kardamom und Zimt zugeben, kurz andünsten. Linsen unterrühren und mit der Bouillon auffüllen.

2 | Poulet wieder in den Bräter geben. Mit Chiliflocken und Pfeffer würzen, Petersilie darüber verteilen und geschlossen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 25 Minuten schmoren.

3 | In der Zwischenzeit Joghurt mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Pfefferminzblättchen abzupfen, einige davon klein schneiden und unter das Joghurt rühren.

4 | Bräter aus dem Ofen nehmen, restliche Pfefferminze darüberstreuen und nach Belieben salzen und mit dem Joghurt servieren.



Zubereiten

ca. 55 Minuten

Schmoren

25 Minuten



Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

596 kcal | 51 g Eiweiss

29 g Fett | 28 g Kohlenhydrate

Asiatisches Rindsgulasch mit Kreuzkümmel und Koriander

für 4 Personen

Zutaten

- 800 g Ragout vom Schweizer Rind
- 1 rote Chilischote
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ingwer, ca. 3 cm lang
- 2 EL Pflanzenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Naturejoghurt
- 1 dl Wasser
- 3 Zweige Koriander

Zubereitung

- 1 | Rindfleisch in ca. 4 cm grosse Würfel schneiden. Chilischote putzen, längs halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken. Gut mit dem Fleisch vermischen.
- 2 | Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einem Bräter auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten.
- 3 | Rindfleischwürfel zugeben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten anbraten. Ingwer, Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt mit Wasser verrühren und zugeben.
- 4 | Geschlossen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 45 Minuten schmoren.
- 5 | Aus dem Ofen nehmen, nach Belieben mit frischem Koriander bestreut servieren.

Dazu passt warmes Naan-Brot.



Zubereiten
ca. 15 Minuten

Schmoren im Ofen
ca. 45 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
305 kcal | 46 g Eiweiss
10 g Fett | 8 g Kohlenhydrate
(ohne Naan)

SODANN MIT LAMM

Dieses exotische Gulasch
schmeckt auch mit Lamm-
schulter hervorragend.



STEINPILZE GEHEN IMMER

Als Alternative zu den Morcheln
sind auch getrocknete
Steinpilze sehr fein.

Kalbsvoressen an einer Morchelrahmsauce

für 4 Personen

Zutaten

800 g	Voressen vom Schweizer Kalb
20 g	getrocknete Morcheln
3	Zwiebeln
300 g	Rüebli
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
1 EL	Mehl
2 dl	trockener Weisswein
3 dl	Bouillon
1	Lorbeerblatt
	Salz
2 dl	Rahm
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
¼ Bund	Schnittlauch

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

1 | Morcheln in ein Gefäss geben und in warmem Wasser 10 Minuten einweichen. Zwiebeln schälen und würfeln. Rüebli schälen und in dicke Scheiben schneiden.

2 | Öl in einem grossen Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Kalbsvoressen darin rundherum anbraten, mit Mehl bestäuben, gut verrühren und kurz anrösten. Fleisch herausnehmen.

3 | Zwiebeln im Bratsatz anbraten. Morcheln aus dem Wasser nehmen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Einweichwasser durch ein feines Sieb zu den Zwiebeln geben, mit Weisswein und Bouillon auffüllen, Fleisch und Rüebli zugeben und alles zum Kochen bringen. Lorbeer und wenig Salz zugeben. Geschlossen bei milder Hitze und gelegentlichem Umrühren ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.

4 | Sobald das Fleisch zart ist, den Rahm zugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Kurz erhitzen, Schnittlauch schneiden und dazugeben. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Butternudeln.



Zubereiten
ca. 20 Minuten

Schmoren
ca. 1 Stunde 30 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
525 kcal | 44 g Eiweiss
28 g Fett | 14 g Kohlenhydrate
(ohne Butternudeln)

«GHACKETS MIT SCHWEIZER HÖRNLI»

Starten Sie das Jahr mit bester Qualität:
Beim Kauf von 500 g Schweizer Hackfleisch
erhalten Sie im Januar in vielen SFF-Fleischfach-
geschäften gratis ein Päckli Bschüssig-Hörnli
dazu. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Treue.



IHR
NEUJAHR-
GESCHENK!

Solange Vorrat.



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



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



«Schweizer Fleisch»
auch auf Facebook und
Instagram.

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-
Fachverband SFF, Zürich, sff.ch, enguete.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Spletztösser, Zürich, foodstyling-splett.com
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