

Juli/August 2021

# en Guete

# Geschmacks- sache

*Alles über Marinaden und Rubs.*



In fünf  
Schritten zum

# GRILL- PROFI.



Entdecken Sie unseren Grill-Guide auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch) und lernen Sie in fünf Schritten alles Wichtige zum passenden Grill und Werkzeug, zur perfekten Grilltechnik, zum richtigen Fleisch und zum Know-how drum herum. Zudem finden Sie zehn gluschtige Sommer-Grillrezepte mit Video- und Textanleitung.



Der feine Unterschied.

## Kommt Zeit, kommt Aroma

### Liebe Leserin, lieber Leser

Die Grillsaison ist in vollem Gange. Doch für den einen oder anderen Trick, der das Resultat noch eine Prise besser macht, ist es nie zu spät. Denn gerade mit dem Würzen des Grillfleisches können Sie ein noch köstlicheres Aroma oder einen noch zarteren Biss bewirken. Die wichtigste Zutat dabei: Zeit.

Wir zeigen Ihnen die Grundlagen von Marinaden und Rubs und was sie voneinander unterscheidet. Zudem finden Sie vier originelle Grillrezepte mit delikaten Marinaden und würzigen Rubs zum Ausprobieren am nächsten unvergesslichen Grillabend.

### en Gute, Ihre Schweizer Metzger



### Tipps und Tricks von Ihrem Metzger



#### Marinade und ade!

Marinade ist ein Nährboden für allerlei Mikroorganismen. Darum sollten Sie Reste, die bereits Fleischkontakt hatten, weder essen noch für kalte Saucen weiterverwenden.



#### Vom Rub zur Kruste

Wenn Sie das Fleisch vor dem Auftragen des Rubs mit wenig Öl bepinseln, entsteht beim Garen eine besonders schöne Kruste.



#### Mit der Zange zugange

Greifen Sie das Fleisch immer mit einer Zange oder mit einem Wender, damit kein Fleischsaft durch Anstechen ausläuft.

# Marinade oder Rub –

## was ist der Unterschied?

Marinaden und Rubs verleihen Ihrem Fleisch noch mehr Aroma, sorgen für tolle Krusten und machen es noch zarter. Unter Beachtung weniger Regeln sind sie ganz einfach selber zuzubereiten. Erfahren Sie die wichtigsten Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Würzmethoden.

### Konsistenz

Flüssigkeit oder Paste.

### Herkunft

Als es noch keine Kühlschränke gab, dienten Marinaden der Haltbarmachung: Man legte rohes Fleisch in säure- und salzhaltige Lake ein, wodurch es konserviert wurde.

### Auftragen

Mit Pinsel.

### Grundkomponenten

Säure, Aroma, Fett.

### Herkunft

Rubs stammen aus der amerikanischen Barbecue-Kultur. Sie setzen sie dort am sinnvollsten ein, wo Fleisch im Barbecue-Stil «low & slow», also bei 90 bis 150 °C langsam gegart wird.

### Konsistenz

Trockene Mischung.

### Auftragen

Ein Rub wird von Hand auf das Fleisch aufgetragen und eingerieben (englisch «to rub» für «reiben»). Dabei müssen Sie den Rub nicht mit aller Kraft ins Fleisch drücken – leichtes Reiben reicht aus, damit die Gewürze haften bleiben.

### Grundkomponenten

Salz, Zucker, Aroma.

### Gemeinsamkeiten

- Das Aromatisieren braucht Zeit.
- Weil Aromen fettlöslich sind, gilt: Je höher der Fettanteil im Fleisch, desto mehr Wirkung erzielt die Würze.
- Zum Einwirken lagern Sie das Fleisch am besten in einem geschlossenen Gefäss oder vakuumieren es.
- Zum Schutz vor Anbrennen tupfen Sie die Würze vor dem Grillieren ab.

Auszeichnung «Wir setzen auf Schweizer Fleisch»

# Essen mit Auszeichnung

Das Label «Wir setzen auf Schweizer Fleisch» ist eine Auszeichnung von «Schweizer Fleisch» und Best of Swiss Gastro für Restaurants, die aus Überzeugung Schweizer Fleisch verwenden. Diese Auszeichnung bietet einen Mehrwert für Gäste, denen beste Qualität aus der Heimat wichtig ist.



## Ein Zeichen für Qualität und Genuss

Lokale, die auf einheimische Qualität setzen und dazu mit regionalen Produzenten und Metzgereien zusammenarbeiten, können sich beim Gastro-Award für das «Schweizer Fleisch»-Label bewerben. Wer sein Restaurant mit dem Label schmücken will, muss strenge Kriterien erfüllen:

- Das verwendete Fleisch von Rind, Schwein, Kalb und Poulet muss zwingend aus inländischer Produktion stammen.
- Schweizer Restaurants sind verpflichtet, die Herkunft ihres Fleisches zu deklarieren. Nur wer dies klar und eindeutig tut, erhält die Punkte der Jury.

## Herkunftsdeklaration geht vor

Weil das Label «Schweizer Fleisch» nur auf proaktive und erfolgreiche Bewerbung des Gastrobetriebes hin verliehen wird, gilt trotz Labels und Auszeichnungen: Ausschlaggebend für die Fleischherkunft ist immer eine klare Deklaration. Diese spricht für Qualität und sollte an keiner guten Adresse fehlen. Wir empfehlen Ihnen also, stets in der Speisekarte nachzuschauen: Ist die Herkunft der Fleischsorten angegeben? Denn womöglich serviert Ihr Restaurant konsequent Fleisch aus der Schweiz, auch ohne das Label «Schweizer Fleisch» zu tragen.

Alle von «Schweizer Fleisch» ausgezeichneten Restaurants finden Sie unter [schweizerfleisch.ch/bosg](http://schweizerfleisch.ch/bosg)



# Schweinshals an Fenchel-Thymian-Marinade

für 4 Personen

## Vakuum- verpackt ist halb mariniert

Ultrawirksam ist diese Marinade, wenn der Schweinshals luftdicht verschlossen im Vakuumbeutel mariniert wird.




### Zutaten

- 800 g Hals vom Schweizer Schwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 Bund Thymian
- 1 Bio-Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
- 1 EL Paprikapulver, geräuchert
- 6 EL Olivenöl
- 200 g Basmatireis
- 1 Fenchel
- 2 Frühlingzwiebeln
- 2 Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sesamöl
- 2 TL Honig
- Chiliflocken nach Belieben
- 1 EL Fischsauce
- 2 Bio-Limetten (Saft)
- 3 Stiele frischer Koriander


### Zubereitung

- Schweinshals in eine Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Thymianblätter von den Zweigen zupfen, Zitrone heiss abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem Paprikapulver und dem Olivenöl in ein Gefäss geben, mischen und Schweinshals gleichmässig damit bestreichen. Im Kühlschrank 3–4 Stunden (nach Möglichkeit über Nacht) zugedeckt marinieren lassen.
- Für den Salat den Reis nach Packungsanweisung garen. Fenchel, Frühlingzwiebeln und Peperoni waschen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch und Frühlingzwiebeln darin glasig dünsten, Fenchel und Peperoni zugeben und unter Rühren 5–6 Minuten bissfest garen. Honig und Chiliflocken zugeben, mit Fischsauce und Limettensaft ablöschen. Alles gut verrühren und mit dem Reis mischen, beiseitestellen.
- Grill für indirekte Hitze vorbereiten. Fleisch aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und auf der direkten Seite des Grills von allen Seiten in 6–8 Minuten anbraten. Dann auf die indirekte Seite geben und bei 140–160 °C unter gelegentlichem Wenden 90 Minuten knusprig grillieren. Zwischendurch mehrmals mit der restlichen Marinade bepinseln.
- Schweinshals vom Grill nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Koriander grob hacken, über den Reissalat streuen und alles zusammen mit dem Fleisch servieren.

 **Zubereiten**  
ca. 75 Minuten

**Marinieren**  
3 Stunden

**Grillieren**  
ca. 90 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
759 kcal | 42 g Eiweiss  
43 g Fett | 51 g Kohlenhydrate

# Pouletbrust mit Senf-fenchelsamen-Rub

für 4 Personen

## Zutaten

- 4 Brüstli vom Schweizer Poulet
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Senfkörner
- 2 TL Fenchelsamen
- ½ TL Rauchsatz
- 1 EL brauner Zucker
- ½ TL Cayennepfeffer

### Für das Naan:

- 175 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zucker
- ½ TL Trockenhefe
- 2 EL flüssige Butter
- ½ dl Wasser
- 2 EL Naturjoghurt
- ¼ dl Milch

### Beilage:

- 1 reife Ananas
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL brauner Zucker
- Salz
- ½ TL Chiliflocken
- 3 Zweige Basilikum



**Zubereiten**  
60 Minuten

**Marinieren**  
2 Stunden



**Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
505 kcal | 46 g Eiweiss  
12 g Fett | 53 g Kohlenhydrate

## Zubereitung

- 1 | Pouletbrüstli mit Olivenöl bestreichen. Senfkörner und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen und mit Rauchsatz, Zucker und Cayennepfeffer mischen. Pouletbrüstli damit kräftig einreiben. In eine Schale geben und zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.
- 2 | In der Zwischenzeit Mehl mit einer kräftigen Prise Salz, Zucker und Trockenhefe für das Butter-Naan mischen. Die Hälfte der flüssigen Butter, Wasser, Joghurt und lauwarme Milch zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt ca. 90 Minuten bei Zimmertemperatur aufgehen lassen.
- 3 | Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben, beiseitestellen. Zitrone heiss abwaschen, Schale mit einem Zestensneider oder scharfen Messer ablösen, Saft auspressen, in ein kleines Gefäss geben und alles mit dem Zucker, etwas Salz und den Chiliflocken vermengen, Basilikum in feine Streifen schneiden und unterrühren. Alles beiseitestellen.
- 4 | Grill für indirekte Hitze vorbereiten. Pouletbrüstli bei 140–160 °C während 20–25 Minuten auf der indirekten Seite knusprig grillieren, dabei gelegentlich wenden.
- 5 | Aus dem Teig 4–6 Fladen formen und diese auf der indirekten Seite des Grills 5–6 Minuten goldgelb rösten. Dabei einmal wenden. Warm stellen und mit der restlichen Butter bestreichen. Ananas auf dem heissen Grill 2–3 Minuten indirekt grillieren, ab und zu mit der Zitronen-Basilikum-Marinade beträufeln. Zusammen mit den Pouletbrüstli servieren.

## Schenkel statt Brust

Anstelle von Pouletbrüstli eignen sich auch die saftigeren Pouletschenkel bestens zum Grillieren. Dazu lediglich die Garzeit um 6–10 Minuten erhöhen, ansonsten bleibt das Vorgehen identisch.



## Darfs etwas mehr Knoblauch sein?


Knoblauch-Fans können das Fleisch zusätzlich mit Knoblauch spicken: den Braten vor dem Marinieren mit einem spitzen Messer mehrmals so tief einstechen, dass in jedes Loch eine halbe Knoblauchzehe passt, entsprechend spicken, marinieren und ab auf den Grill.

# Kalbsbrust an Knoblauch-Honig-Marinade

für 4 Personen


## Zutaten

- 800 g Brust vom Schweizer Kalb
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 Knoblauchzehen
- 40 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 EL flüssigen Honig
- 2 EL Balsamico-Essig
- 6 EL Olivenöl
- 4 Maiskolben
- 200 g Zwiebeln
- 1 EL Bratbutter
- 2 Zweige frischer Thymian
- 120 g weiche Butter
- Cayennepfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Zweige Peterli
- 600 g kleine Kartoffeln
- 250 g Cherrytomaten am Zweig

 **Zubereiten**  
60 Minuten

**Marinieren**  
3 Stunden

**Grillieren**  
2 Stunden und 30 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
1090 kcal | 45 g Eiweiss  
72 g Fett | 60 g Kohlenhydrate

## Zubereitung

- 1 | Kalbsbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schale legen.
- 2 | Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Rosmarin von den Stielen zupfen. Alles zusammen mit Honig, Balsamico und Olivenöl in ein kleines Gefäss geben, verrühren und die Kalbsbrust damit bestreichen. Im Kühlschrank 3–4 Stunden zugedeckt marinieren lassen.
- 3 | Grill für indirekte Hitze vorbereiten. Kalbsbrust aus der Marinade nehmen und etwas abtupfen. Auf die indirekte Seite des Grills geben und bei 140–160 °C unter gelegentlichem Wenden 2 Stunden und 30 Minuten grillieren. Dabei immer wieder mit der restlichen Marinade bestreichen.
- 4 | In der Zwischenzeit Maiskolben rüsten und in Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. Abgiessen und beiseitestellen. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Bratbutter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, beiseitestellen.
- 5 | Für die Kräuterbutter die Butter schaumig rühren. Kräftig mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Schnittlauch und Peterli fein schneiden und unterrühren. Zugedeckt kalt stellen.
- 6 | 30 Minuten vor Ende der Garzeit des Fleisches die Kartoffeln waschen und mit auf den Grill geben, unter gelegentlichem Wenden braten. Tomaten waschen und zusammen mit den Maiskolben 10–12 Minuten grillieren.
- 7 | Kalbsbrust vom Grill nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Mais, Zwiebeln, Gemüse und Kräuterbutter servieren.

# Rindshohrücken mit Espresso-Paprika-Rub

für 4 Personen

## Zutaten

- 800 g Hohrücken von Schweizer Rind
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Kaffeebohnen dunklerer Röstung
- ½ TL Zimt
- 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Paprikapulver
- 1 EL Rosmarinnadeln, getrocknet
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 800 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL weiche Butter
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 dl Milch
- 2 dl Rahm
- 1 kg Lauch
- 2 Zweige Thymian



**Zubereiten**  
ca. 75 Minuten

**Marinieren**  
12 Stunden

**Grillieren**  
ca. 50 Minuten



**Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
824 kcal | 52 g Eiweiss  
47 g Fett | 44 g Kohlenhydrate

## Zubereitung

1 | Rindshohrücken mit Olivenöl bestreichen, in eine Schale legen. Kaffeebohnen grob hacken, mit Zimt, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin, Zucker und Salz zusammen in eine Schale geben und mischen. Hohrücken kräftig damit einreiben, zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

2 | Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. Eine Auflaufform mit der Knoblauchzehe und mit der Hälfte der Butter einreiben. Kartoffelscheiben hineingeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Milch und Rahm zugeben. Im vorgeheizten Backofen 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 45 Minuten goldgelb backen.

3 | In der Zwischenzeit Grill für indirekte Hitze vorbereiten. Das Fleisch bei 140–160 °C während 45–50 Minuten auf der indirekten Seite grillieren, dabei gelegentlich ganz vorsichtig wenden. Fleisch kurz vor Ende der Garzeit auf die direkte Seite des Grills legen, um den Rub leicht karamellisieren zu lassen. Braten vom Feuer nehmen und auf einer Platte 10 Minuten ruhen lassen.

4 | In der Zwischenzeit Lauch waschen und in 3–4 cm breite Streifen schneiden. Restliche Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Lauch zugeben und unter gelegentlichem Rühren 8–10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit dem Rest anrichten und servieren.

## Gar nicht so schwer: die Garstufe

Ob das Fleisch schon gar ist, wird am besten mit einem Fleischthermometer bestimmt. Der Rindshohrücken kommt zartrosa vom Grill mit einer Kerntemperatur von 58 °C.



Malwettbewerb

# Carnelli im Fussballfieber

Wie verbringt unser Maskottchen den EM-Sommer?

Als riesiger Fussballfan fiebert unser Maskottchen Carnelli bei der Fussball-Europameisterschaft kräftig mit. Wie schaut er die EM-Matches? Wen lädt er zum Fussballabend ein? Was brutzelt er dazu Feines auf dem Grill?

Zeichne es für uns und gewinne mit etwas Glück einen super Preis! Den Malbogen findest du im Heft.

Die Preise

3 × einen Bluetooth Speaker WonderBoom

4 × ein Brändi Kubb Junior

5 × eine Nikin-Trinkflasche aus Edelstahl

Weitere Malbögen gibt's in vielen Metzgereien oder auf [enguete.ch](http://enguete.ch)



**Mitmalen & gewinnen!**

Teilnahmeschluss: 31. August 2021

 **Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.**  
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



SUISSE GARANTIE



«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 Splettsösser, 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**