

Februar/März 2021

# en Guete

## LET'S ROLL!

*Die beliebtesten Rezepte für Eingerolltes.*





Schweiz. Natürlich.



# Die beliebtesten Vögel der Schweiz.



Fleischvögel sind die beliebtesten Rouladen im Land – zart gegart, mit einer feinen Füllung. Auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch) finden Sie eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Zubereiten von Fleischvögeln sowie viele feine Rezepte.



Der feine Unterschied.

## EINGEROLLTES BRINGT *Abwechslung*

### *Liebe Leserin, lieber Leser*

Saftig, zart geschmort und schön anzusehen: So ein Rollbraten ist das ideale Sonntagsmenü, vor allem in der kalten Jahreszeit. Was die Grossmutter noch konnte, wird auch Ihnen gelingen. In unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung zeigen wir Ihnen, wie man einen Rollbraten bindet und worauf zu achten ist. Zudem präsentieren wir Ihnen die beliebtesten Rezepte für Rouladen.

Erfahren Sie ausserdem, warum Sie sicher sein können, dass Fleisch, das als Schweizer Fleisch deklariert ist, tatsächlich aus der Schweiz stammt: dank dem DNA-Herkunfts-Check. Wir erklären, wie diese Methode funktioniert.

### *en Guete, Ihre Schweizer Metzger*

## Tipps und Tricks von Ihrem Metzger



### **Im schweren Topf**

Eingerolltes wird geschmort. Idealerweise verwenden Sie deshalb einen Bräter oder sonst einen schweren Topf mit Deckel.

.....



### **Auf dem warmen Teller**

Wärmen Sie die Teller bei 50 °C im Ofen vor. So können Sie sich beim Schneiden und Anrichten etwas mehr Zeit lassen.

.....



### **Vorarbeit vom Profi**

Falls Sie gern Eingerolltes hätten, aber zu beschäftigt sind, können Sie Fleischvögel, Rollbraten oder Rouladen bei Ihrem Metzger vorbestellen.





# ROLLBRATEN BINDEN – *leicht gemacht*

**Rollbraten schmecken nicht nur fein, sondern sehen auch gut aus. Damit Ihr Rollbraten auch optisch gelingt, zeigen wir Ihnen, wie man ihn bindet. Das funktioniert übrigens auch bei allen anderen Braten – so bleiben sie schön in Form.**

Klassischer Rollbraten wird aus Schweinsschulter oder Schweinshals zubereitet. Sie können aber auch Rindsschulter, Rindsstutzen, Kalbshals oder Kalbsbrust verwenden oder sonst ein Stück Fleisch, das Ihnen Ihr Metzger für Rollbraten empfiehlt.

## So binden Sie den Braten Schritt für Schritt:



Breiten Sie das Fleisch flach vor sich aus und bestreichen Sie es mit einer Füllung aus dem Rezept Ihrer Wahl. Lassen Sie an den Rändern etwas Platz, damit die Füllung nicht hervorquillt. Dann rollen Sie das Fleisch zu einem möglichst festen Braten zusammen.



Legen Sie Küchengarn oder eine Bratenschnur um den Braten und binden Sie sie zu einem Knoten zusammen. Wie lang die Schnur sein muss, hängt von der Grösse des Fleischstückes ab, 1,5 m sollten es aber mindestens sein.



Wiederholen Sie diesen Vorgang bis zum Ende des Bratens.



Verknoten Sie die Schnur mit dem anderen Ende. Voilà, das wars! Nun können Sie Ihren Braten schmoren.



Vom ersten Knoten messen Sie jeweils 2 cm ab, halten Sie die Schnur mit dem Finger fest, legen Sie sie wieder um den Braten und ziehen Sie sie durch die Schlaufe, die dadurch entsteht. Knoten ist jetzt nicht mehr nötig.



Sobald Sie am Ende des Bratens angekommen sind, wenden Sie den Braten.

## *Zu kompliziert?*

Dann schauen Sie sich unsere Anleitung doch auf Video an und schon ist alles klar:

[schweizerfleisch.ch/braten-binden](https://www.schweizerfleisch.ch/braten-binden)



# FLEISCH AUS DER SCHWEIZ – *der Nachweis*

**Wo Schweizer Fleisch draufsteht, ist auch Schweizer Fleisch drin.  
Wie kann man sich da so sicher sein? Dank dem DNA-Herkunfts-  
Check von Proviande, der zweifelsfrei nachweisen kann,  
dass Fleisch von Tieren stammt, die in der Schweiz gehalten  
und geschlachtet wurden.**



Proviande geht mit der Zeit. Um zusätzliche Sicherheit bei der Deklaration von Fleisch zu schaffen, hat die Branchenorganisation der Schweizer Fleischwirtschaft den DNA-Herkunfts-Check eingeführt. Die Erbgutanalyse wird vorerst bei Rind- und Kalbfleisch angewandt.

## **Wie funktioniert das?**

Der Schlachtbetrieb entnimmt Rindern und Kälbern eine DNA-Probe. Dieses DNA-Profil wird in der Datenbank von Proviande gespeichert. Proviande sammelt Stichproben aus dem Detail- und dem Grosshandel, in Fleischfachgeschäften und in Gastronomiebetrieben. Stimmt das DNA-Profil der Stichprobe mit einem DNA-Profil aus der Datenbank überein, ist dies der einwandfreie Beweis dafür, dass das Fleisch aus der Schweiz stammt.

## **Wieso wurde der DNA-Herkunfts-Check lanciert?**

Die Schweizer Fleischproduzenten und -verarbeiter stellen mit viel Sorgfalt und Herzblut qualitativ hochstehende Fleischprodukte her. Mit dem DNA-Herkunfts-Check setzt die Branche ein Zeichen gegen missbräuchliche Deklaration. Die Methode wird seit 2018 angewandt.

## **Worin liegt der Nutzen für Konsumentinnen und Konsumenten?**

Der DNA-Herkunfts-Check schafft noch höheres Vertrauen in die Deklaration und in die einheimische Fleischproduktion. Sie als Konsumentinnen und Konsumenten erhalten beim Kauf von Fleischprodukten mit deklarierter Herkunft Schweiz zusätzliche Sicherheit dafür, dass das Fleisch auch wirklich aus der Schweiz stammt.

## **Ist die Teilnahme obligatorisch?**

Die Teilnahme am DNA-Herkunfts-Check ist freiwillig – trotzdem sind schon 90 Prozent aller geschlachteten Kälber und Rinder erfasst. Viele Verarbeitungs- und Vertriebsunternehmen, Metzgereien, Grossverteiler und Gastronomiebetriebe lassen bereits stichprobenartig die Herkunft ihrer Fleischprodukte verifizieren.

## **Was, wenn es keine Übereinstimmung gibt?**

Wird für eine Stichprobe kein übereinstimmendes DNA-Profil gefunden, prüft Proviande die Gründe dafür. Es kann sich um einen Fehler im Verarbeitungsprozess handeln. Oder die Übereinstimmung fehlt, weil die Stichprobe vom Fleisch jener 10 Prozent der Tiere stammt, von denen die Schlachtbetriebe noch keine DNA-Proben genommen haben. Kann beides ausgeschlossen werden, liegt eine Fehldeklaration vor.

## **Warum wird nur die DNA von Rindern und Kälbern entnommen?**

Die DNA-Technologie lässt sich auf alle Tiergattungen anwenden. Mit der Erbgutanalyse von Rindern und Kälbern ist ein Anfang gemacht. Der DNA-Herkunfts-Check wird jedoch laufend ausgebaut.



# Kalbs-Involtini mit Spinat-Gorgonzola-Füllung

für 4 Personen

## Zutaten

8	Plätzli vom Schweizer Kalb à ca. 80 g
400 g	feiner Blattspinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
60 g	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Gorgonzola
1 kg	mehlig kochende Kartoffeln
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
1 dl	trockener Weisswein
2,5 dl	Kalbsbouillon
1,5 dl	Milch
	Muskatnuss, frisch gerieben
½ Bund	Peterli

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

1 | Kalbsplätzli auf der Arbeitsfläche ausbreiten und flach klopfen.

2 | Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer grossen Bratpfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, Spinat zugeben und unter gelegentlichem Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat garen, bis er trocken ist. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

3 | Kalbsplätzli leicht pfeffern und mit weniger als der Hälfte des Gorgonzolas bestreichen. Spinat in der Mitte der Plätzli verteilen. Plätzli einrollen, dabei die Seiten nach innen einklappen und die Enden mit Zahnstochern zusammenstecken.

4 | Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.

5 | In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne auf grosser Stufe erhitzen. Involtini darin von allen Seiten 3–4 Minuten anbraten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Weisswein und Bouillon zugeben und 6–8 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Restlichen Gorgonzola in die Pfanne geben und bei milder Hitze schmelzen lassen. Alles gut verrühren und mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

6 | Kartoffeln abgiessen, Milch und restliche Butter zugeben, kurz erhitzen, mit Salz und Muskatnuss würzen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem geschmeidigen Stock verarbeiten. Peterli grob hacken und beigeben.

7 | Involtini in die Sauce geben, kurz erhitzen und mit dem Kartoffelstock servieren.

*Auch fein mit Schwein*

Statt Kalbsplätzli kann man auch wunderbar Schweinsplätzli verwenden. Dabei die Garzeit um 3–4 Minuten erhöhen.



**Zubereiten**  
ca. 60 Minuten



**Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
764 kcal | 66 g Eiweiss  
36 g Fett | 36 g Kohlenhydrate



# Pouletschenkel gefüllt mit Senf und Pinienkernen

für 4 Personen

## Zutaten

4	Schenkel vom Schweizer Poulet (ausgelöst)
4 TL	grobkörniger Senf
40 g	Pinienkerne
1 Bund	Thymian
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Zwiebeln
100 g	getrocknete Aprikosen
800 g	Kartoffeln
600 g	Kohlrabi
	Salz
	Muskatnuss, frisch gerieben
4 dl	Rahm
1	Knoblauchzehe
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
1 dl	trockener Weisswein
2 dl	Hühnerbouillon

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.


## Zubereitung


**1** | Pouletschenkel mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche geben und mit etwas Senf bestreichen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Für jeden Pouletschenkel einen Stiel Thymian zur Seite legen, den restlichen Thymian von den Stielen zupfen und zusammen mit den Pinienkernen fein hacken. Gleichmässig auf die Innenseiten der Pouletschenkel verteilen. Etwas pfeffern, zusammenrollen, einen Zweig Thymian auf jedes Röllchen geben und mit Küchengarn sorgfältig zusammenbinden.

**2** | Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Aprikosen halbieren und zur Seite legen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und beides in sehr feine Scheiben hobeln. Alles in eine Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Rahm dazugeben und 3–4 Minuten kochen lassen. Eine Gratinform mit Knoblauch ausreiben, Kartoffeln und Kohlrabi darin verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 30–35 Minuten garen.

**3** | In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die Schenkel darin von allen Seiten 3–4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebeln und Aprikosen zugeben, kurz andünsten, mit Weisswein und Bouillon ablöschen und geschlossen 20 Minuten garen lassen, dabei einmal wenden.

**4** | Poulet aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Sauce um ca. die Hälfte kräftig einkochen, Poulet darin nochmals kurz erhitzen, nach Belieben mit Pfeffer würzen und mit dem Gratin servieren.

 **Zubereiten**  
ca. 50 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
983 kcal | 42 g Eiweiss  
63 g Fett | 50 g Kohlenhydrate

Mit Poulet

Auch Pouletbrüstli lassen sich so bestens füllen.



# Schweinebauch mit Laugenknödelfüllung

für 6 Personen

## Zutaten

1,2 kg	Bauch vom Schweizer Schwein
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g	Laugenbrezel
4	Zwiebeln
60 g	Butter
1,5 dl	Milch
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Peterli
1	Ei
1 TL	Kümmelkörner
1	Flasche dunkles Bier (0,33 l)
700 g	Rüebli

## Zubereitung

- 1 | Die Haut des Schweinebauchs rautenförmig einschneiden. Den Schweinebauch horizontal einmal halbieren, aber nicht ganz durchschneiden, sodass er auf ca. 2 cm noch zusammenhält. Aufklappen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 | Laugenbrezel in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen, fein würfeln und einen Viertel der Zwiebeln mit der Hälfte der Butter glasig dünsten. Milch zugeben, erwärmen und über die Laugenwürfel geben. 10 Minuten einweichen lassen. Peterli und Schnittlauch schneiden und mit Ei, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben. Alles vermischen.
- 3 | Laugenfüllung in der Mitte des Schweinebauchs verteilen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. So aufrollen, dass die Hautseite oben ist. Mit Küchengarn (siehe Anleitung auf Seite 4) binden. Mit restlichen Zwiebeln und Kümmel in eine ofenfeste Form geben und die Hälfte des Biers zugeben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 2 Stunden 30 Minuten garen.
- 4 | Die Haut von Zeit zu Zeit mit einer Lösung aus Wasser und Salz (im Verhältnis 4:1) bestreichen.
- 5 | Rüebli schälen und in Scheiben schneiden. Restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen, Rüebli zugeben, salzen und geschlossen 10–12 Minuten dünsten.
- 6 | Braten aus der Form nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Den Bratensatz in der Form mit dem restlichen Bier lösen, alles durch ein Sieb in einen Kochtopf geben und einkochen lassen.
- 7 | Garn vom Braten entfernen und Braten in Scheiben schneiden. Mit der Sauce und den Butter-Rüebli servieren.



### Zubereiten

30 Minuten

### Braten im Ofen

ca. 2 Stunden 30 Minuten



### Nährwerte

1 Portion enthält ca.:  
923 kcal | 39 g Eiweiss  
69 g Fett | 32 g Kohlenhydrate



*Mit Semmeln*

Der Braten schmeckt auch mit einer klassischen Semmelknödelfüllung sehr fein.



# Rindsrollbraten mit Peperoni-Auberginen-Füllung

für 6 Personen

*Auch mit Lamm*


Hierfür eignet sich auch ein ausgelöstes Lammgigot wunderbar.




## Zutaten

1,2 kg	Schulter vom Schweizer Rind
2	Auberginen
2	Peperoni (rot und gelb)
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
	Salz, schwarzer Pfeffer
2 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 TL	Koriandersaat, leicht zerstoßen
2 Stangen	Lauch
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
2 dl	trockener Weisswein
4 dl	Rindsbouillon
2	Lorbeerblätter
1 Prise	Zucker
360 g	Couscous
20 g	Butter

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten**  
ca. 40 Minuten

**Schmoren**  
ca. 90 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
525 kcal | 48 g Eiweiss  
24 g Fett | 21 g Kohlenhydrate

## Zubereitung

**1** | Auberginen und Peperoni putzen und fein würfeln, Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Zitrone schälen, Saft auspressen, Schale und Saft zur Seite stellen. Olivenöl in einer grossen Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten, Auberginen und Peperoni zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Koriander würzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten weich dünsten. Etwas abkühlen lassen. Lauch putzen und in grobe Stücke schneiden.

**2** | Rindsschulter auf der Arbeitsfläche flach ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gedünstete Auberginen und Peperoni gleichmässig darauf verteilen, dabei am Rand ca. 2 cm frei lassen. Vorsichtig aufrollen und mit Küchengarn binden (siehe Anleitung auf Seite 4).

**3** | Öl in einem Bräter auf höchster Stufe erhitzen, Rollbraten darin von allen Seiten 4–5 Minuten anbraten. Lauch zugeben, mit Weisswein und Bouillon ablöschen und zum Kochen bringen. Lorbeer und Zitronenschale zugeben und geschlossen bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten schmoren.

**4** | Sobald der Rollbraten weich ist, aus dem Schmorfond nehmen und warm stellen. Schmorfond kräftig einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

**5** | In der Zwischenzeit Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, Butter und Zitronensaft zugeben und mit einer Gabel krümelig rühren.

**6** | Garn vom Rollbraten entfernen, Rollbraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce und dem Couscous servieren.



# Wettbewerb

# EIN BRÄTER VON LE CREUSET

*zu gewinnen!*

Haben wir Sie «gluschtig» gemacht? Möchten Sie einen feinen Rollbraten oder die köstlichen Involtini nachkochen, haben aber nicht das richtige Zubehör?

Dann machen Sie mit bei unserer Verlosung und gewinnen Sie einen Gusseisentopf von Le Creuset im Wert von CHF 275.–.

Senden Sie einfach bis zum 28. März 2021 eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an:  
**ernaehrung@proviande.ch**

*Viel Glück!*



**Q+**  
**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 Splettstösser, 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**