

Griess di, Tiroll!

Unser Nachwuchs an der Europameisterschaft der Jung-Fleischfachleute

Am 8. und 9. Mai 2017 findet in Imst in Österreich die Europameisterschaft der Jung-Fleischfachleute statt. Für die Schweiz mit dabei sind Manuela Riedweg aus Dagmersellen und Tanja Knechtle aus Appenzell.

Unter [facebook.com/swissmeatpeople](https://www.facebook.com/swissmeatpeople) können Sie die Abenteuer unserer Kandidaten vor und während des Wettbewerbs live miterleben!



Q+ Ihr Schweizer Fleischgeschäft. Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.



Der feine Unterschied.



Schweiz. Natürlich.



IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.sff.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zürich, www.dersplett.com | **Fotos:** Jules Moser, Bern, www.jules-moser.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, www.polyconsult.ch | **Anregungen und Wünsche bitte an:** Redaktion «en Guete», Proviande «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern

en Guete Special Cuts

Neue Stücke für den Grill



Jetzt gib't Lempen!
Entdecken Sie unbekannte
Stücke vom Rind Seite 4

Statistik für Geniesser
Wie viel vom Rind
verwertbar ist Seite 8

DIE PERFEKTE
SCHLECHTWEITERVARIANTE:

Spareeribs

AUS DEM OFEN.



«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –
DIE APP FÜR DIE RICHTIGE FLEISCHZUBEREITUNG.
Jetzt gratis runterladen!



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



«Wir wollen unseren Kunden beste
Schweizer Qualität anbieten –
aber zu erschwinglichen Preisen!»

Liebe Leserin, lieber Leser

Lempen, Bürgermeisterstück, Rindsherz – noch nie gehört, noch nie gegessen? Dann wird es höchste Zeit! Ich freue mich sehr, Ihnen im aktuellen «en Guete» ungewohnte und günstige Stücke für den Grill vorzustellen: «Special Cuts» vom Schweizer Rind! Wagen Sie das Experiment – alles, was Sie brauchen, ist Zeit. Aber die hat man ja gewöhnlich, wenn man den Grill anschmeisst! Ein Tipp: spezielle Stücke unbedingt vorbestellen.

Ich wünsche eine gelungene Grillsaison – und

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Steve Crettaz

Boucherie-Charcuterie Crettaz, Botyre-Ayent VS

Metzgerhandwerk hat bei der Familie Crettaz Tradition. Bereits 1948 gründete Grossvater Crettaz die Metzgerei. 1992 übernahm Steve Crettaz den Betrieb in 3. Generation – und beschäftigt heute zwei Mitarbeiter.

Zu den **Spezialitäten** der Metzgerei Crettaz gehören Walliser Speck- und Trockenfleischspezialitäten, Rohschinken und über 14 Sorten Trockenwürste.





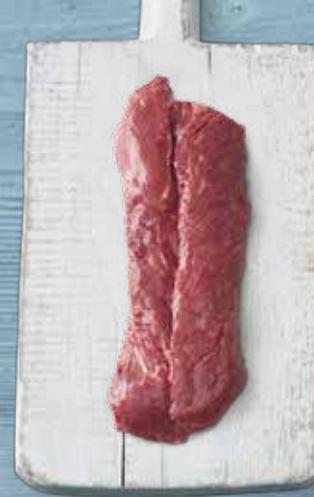
Flank Steak

Der **dünne Lempen** stammt aus dem Bauchlappen des Rindes. Gut gelagert, eignet er sich perfekt für den Grill. Unbedingt am Stück grillieren und dabei das Fett an der Oberfläche nicht entfernen!



Bavette

Die Bavette – nicht zu verwechseln mit dem Babetli – verdankt ihren Namen ihrer Form, *la bavette* ist ein Lätzchen. Gut gelagert, schmeckt sie am besten vom Grill. Und frisch sogar roh als Tartar.



Onglet

Das **Hanging Tender**, oder **Leistenfleisch** ist ein Stück aus dem Zwerchfell. Es eignet sich gut als Kurzbratstück vom Grill – am besten bleu oder saignant geniessen.



Hohrücken-Halsstrang

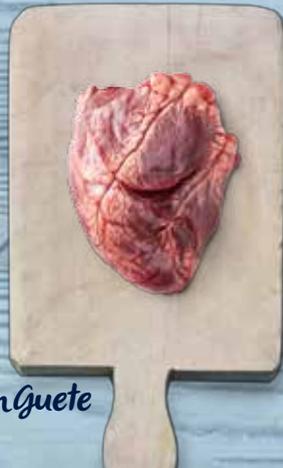
Ein richtig spezieller Cut! Der Muskelstrang, der an der Innenseite des Hohrücken- und Halsknochens entlangläuft, ist, genügend gelagert, ein schön saftiges Stück mit kräftigem Geschmack. Unbedingt probieren!

Machen Sie Platz auf Ihrem Grill!

Ein Steak, ein Hamburger und ein Würstli – sie sind die Evergreens auf den Schweizer Grillrosten. Wie wäre es mit spannender und günstiger Abwechslung? Gerade vom Rind gibt's viele unbekanntere Stücke, sogenannte Second Cuts oder Special Cuts. Lassen Sie sich inspirieren!

Herz

Ungewohnt, aber auch aussergewöhnlich fein. Obwohl es zu den Innereien zählt, besteht es zu einem grossen Teil aus richtig gutem Muskelfleisch. Trauen Sie sich, es lohnt sich. **Rezept auf Seite 12!**



Bürgermeisterstück

Das Bürgermeister- oder Pastorenstück, auch Babetli genannt – oder Tri-Tip in den USA –, befindet sich im Stotzen des Rindes. Ein helles, zartes und schmackhaftes Stück, perfekt für den Grill. **Rezept auf Seite 10!**



Beef Brisket

Spare Ribs, Pulled Pork, Beef Brisket – sie bilden die «Heilige Dreifaltigkeit» des nordamerikanischen Barbecues. Der **Brustspitz** ist von feinen Fettschichten durchzogen und bleibt schön saftig. **Rezept auf Seite 6.**



Petit Tender

Der hintere Teil der Rindsschulter, auch flaches Filet genannt, steht dem echten Filet in Sachen Zartheit und Geschmack in nichts nach. Medallions schneiden, Zitrone und Thymian drauf – und ab auf den Grill! **Rezept auf Seite 14!**



Beef Brisket

mit Paprika-Chili-Marinade

für 4–6 Personen

Zutaten

- 1 kg Brustspitz vom Schweizer Rind
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rohrzucker
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Chiliflocken
- 2 EL getrocknete Rosmarinnadeln Meersalz

Zubereitung

1 | Brustspitz mit Olivenöl einreiben und in eine Form geben. Rohrzucker mit Paprikapulver, Chiliflocken und Rosmarin mischen, auf dem Fleisch verteilen und kräftig einreiben. Das Ganze zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 | Kugelgrill für indirekte, lang anhaltende Hitze vorbereiten.

3 | Brustspitz aus der Form nehmen und mit der gewürzten Seite nach oben auf den Grill legen. Aluschale mit Wasser füllen und je nach Grill neben oder unter das Fleisch stellen. Geschlossen bei mässiger Hitze – ca. 140 bis 150 °C – während 3½ bis 4 Stunden garen. In Scheiben schneiden, nach Belieben salzen und servieren.

Dazu passen Tomaten – in einer Schale auf dem Grill geschmort – mit Balsamico und geröstetes Brot.



Zubereiten
ca. 15 Minuten

Marinieren
über Nacht / 24 Stunden

Indirekt grillieren
ca. 4 Stunden



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
388 kcal | 31 g Eiweiss
6 g Kohlenhydrate | 27 g Fett
(bei 6 Portionen, ohne Tomaten und Brot)

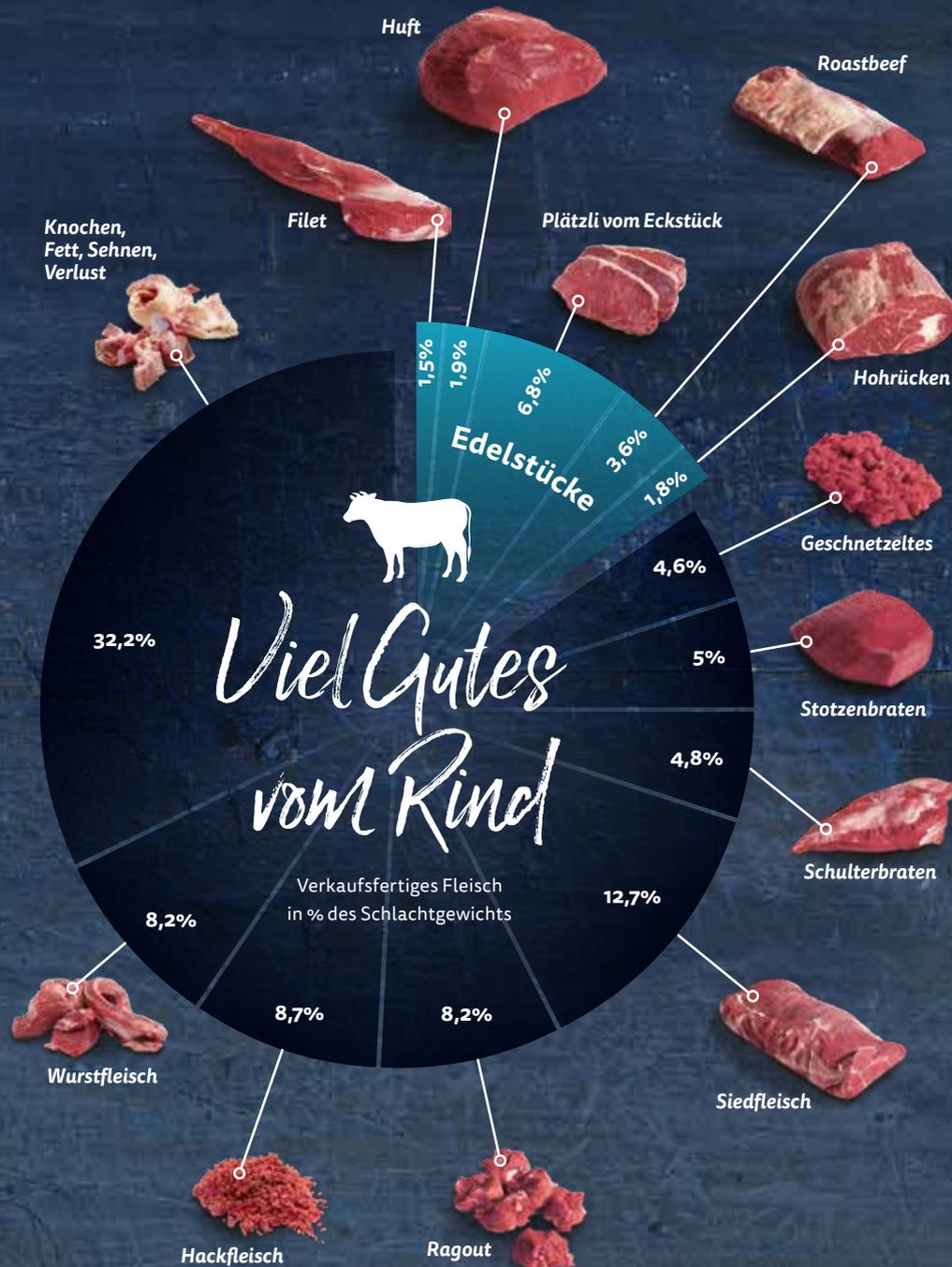


Es ist (nicht) genug für alle da!

Wenn's bei Herrn und Frau Schweizer etwas Feines vom Rind gibt, landen oft Filet, Entrecôte oder Hohrücken in der Pfanne. Dabei hätte das Rind noch viel mehr zu bieten, denn die begehrten Edelstücke machen nur gerade ca. 15% des verkaufsfertigen Rindfleischs aus.

Aufgrund der hohen Nachfrage müssen Edelstücke heute zunehmend importiert werden. Nicht zuletzt deshalb macht es Sinn, möglichst das ganze Tier zu verwerten. Viele Stücke vom

Rind sind – richtig zubereitet – genauso köstlich wie Filet und Co. Ausserdem sind sie in ausreichender Menge aus Schweizer Herkunft verfügbar und erst noch günstiger.



Tipp für Experimentierfreudige



Wird das Bürgermeisterstück zuerst während 24 Stunden bei 68 °C sous-vide vorgegart und anschliessend nur kurz bei direkter Hitze grilliert, wird es noch zarter.

Bürgermeisterstück mit Grillgemüse

für 4 Personen

Zutaten

- 1 Bürgermeisterstück vom Schweizer Rind (ca. 800 g)
- 4 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- Salz
- Fleur de Sel
- 1/2 Zitrone



Zubereiten
ca. 45 Minuten

Marinieren
mind. 4 Stunden

Grillieren
ca. 18 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
405 kcal | 47 g Eiweiss
7 g Kohlenhydrate | 19 g Fett
(ohne Kartoffelsalat)

Zubereitung

1 | Bürgermeisterstück mit 2 EL Olivenöl einreiben, mit grobem Pfeffer und Rosmarinnadeln würzen und mit Folie bedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden, aber besser über Nacht, marinieren.

2 | Das Fleisch eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und einen Kugelgrill für indirektes Grillieren vorbereiten.

3 | In der Zwischenzeit Zucchini und Aubergine längs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten leicht salzen und auf ein Küchenpapier legen.

4 | Das Fleisch über der heissen Glut von beiden Seiten ca. 4 Minuten knusprig anbraten. Auf die indirekte Grillseite legen und bei geschlossenem Deckel pro Seite weitere 5–6 Minuten garen.

5 | Fleisch in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Gemüsescheiben über der Glut in 3–4 Minuten goldgelb braten. Auf eine Platte geben, mit restlichem Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer und einem Spritzer Zitrone würzen.

6 | Fleisch aus der Folie nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse servieren. Nach Belieben mit Fleur de Sel bestreuen.

Dazu passt Kartoffelsalat.

Herz mit dunkler Biermarinade

für 4 Personen

Zutaten

- 1 Herz vom Schweizer Rind
- 1 EL getrockneter grüner Pfeffer
- 3 dl dunkles Bier
- 3 Zweige Majoran
- Grobes Salz

Zubereitung

- 1 | Das Herz in ca. 2–3 cm dicke Scheiben schneiden und gründlich von Arterien und Sehnen befreien. Herzscheiben in eine Form legen, den grünen Pfeffer grob hacken und darüberstreuen. Das Bier gleichmässig darübergiessen und das Ganze zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.
- 2 | Das Fleisch eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 3 | Den Grill für mässige Hitze vorbereiten. Herzscheiben aus der Marinade nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und auf dem Grill 20–25 Minuten garen. Dabei gelegentlich wenden.
- 4 | Herzscheiben vom Grill nehmen, mit grob gehacktem Majoran und grobem Salz bestreuen und servieren.

Dazu passen Pfeffer-Mayonnaise, grillierte Kartoffelscheiben und ein bunter Blattsalat mit frischen Kräutern.



Zubereiten
ca. 15 Minuten

Marinieren
über Nacht / 24 Stunden

Grillieren
ca. 25 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
276 kcal | 34 g Eiweiss
3 g Kohlenhydrate | 12 g Fett
(ohne Mayonnaise, Kartoffelscheiben
und Blattsalat)

Tipp vom Profi



Das Herz lässt sich auch als Ganzes zubereiten: binden und bei indirekter Hitze auf dem geschlossenen Grill ca. 90 Minuten grillieren.

Achtung!



Special Cuts sollten Sie unbedingt beim Fleischfachmann vorbestellen.

Petit Tender mit Caesar Salad

für 4 Personen

Zutaten

- 600 g Petit Tender vom Schweizer Rind
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Zweige Thymian
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Mayonnaise
- 2-3 Sardellenfilets, gesalzen, aus dem Glas
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält
- Salz
- 1 grosser Kopf Lattichsalat
- 40 g Parmesan in Spänen
- Bauernbrot

Zubereitung

1 | Petit Tender in eine Form geben. Zitrone heiss abwaschen und die Schale mit einem Zestenschneider dünn ablösen. Saft auspressen und beiseitestellen. Thymianblätter von den Stielen streifen, mit den Zitronenzesten und dem frisch gemahlene Pfeffer mischen. Fleisch rundherum damit einreiben.

2 | Den Grill für mässige Hitze vorbereiten.

3 | Für den Salat aus Mayonnaise, Zitronensaft, fein gehackten Sardellenfilets, zerdrücktem Knoblauch, Pfeffer und Salz ein cremiges Dressing rühren.

4 | Fleisch auf den Grill geben und unter gelegentlichem Wenden in 8-12 Minuten grillieren. In Folie gewickelt ruhen lassen.

5 | Lattichsalat waschen, in Streifen schneiden, mit dem Dressing vermengen und mit Parmesan bestreuen. Brot grob würfeln und auf dem Grill goldgelb rösten.

6 | Fleisch aus der Folie nehmen, salzen, in Scheiben schneiden und mit Salat und Croutons servieren.

Dazu passen mit Paprika gewürzte Bratkartoffeln.



Zubereiten

ca. 25 Minuten

Grillieren

ca. 20 Minuten



Nährwerte

1 Portion enthält ca.:
342 kcal | 40 g Eiweiss
13 g Kohlenhydrate | 13 g Fett
(ohne Bratkartoffeln)