Ihre Schweizer Metzgerei.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Spezial

en guete.

Fleisch-Fondue

Fondue Chinoise
Fondue Bourguignonne
Thai-Fondue
Japanisches Fondue
Orientalisches Fondue
Winzerfondue

Grenzenloses Rühren

Die Welt der Fondues

Die erste Ausgabe der neuen «en-guete-Spezial»-Reihe ist den Fondues gewidmet. Sie ist wie die Hauptausgaben von «en guete» als übersichtliche Rezept- und Ideensammlung gedacht. Jedoch einem einzigen Genussthema gewidmet. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen, Kochen und Geniessen. Ihr en-guete-Team.

FLEISCH STATT KÄSE.

Bei «Fondue» denkt manch einer zuerst an geschmolzenen Käse. Doch es geht auch anders: Fleisch- oder Fischfondues gewinnen zunehmend an Beliebtheit. Standen bei der Erfindung des Käsefondues die Sennen Pate, bezeichnet sich die Schweizer Küchengerätefirma Spring als Urheber des Fondue Bourguignonne.

1953 bringt die Firma Spring ein Pfännchen zur Zubereitung von Fleischstückchen in heissem Öl auf den Markt. Den höchsten Genuss erfährt der Gourmet dabei mit Rindfleisch aus dem Burgund. Nicht umsonst ist das Fondue Bourguignonne nach dieser Region benannt, die für ihre Fleischrindrasse Charolais bekannt ist.

DSCHINGIS KHANS FEUERTOPF

Viel älteren Ursprungs ist das Fondue Chinoise. Schon im dreizehnten Jahrhundert ernährten sich die Soldaten Dschingis Khans mit einer Urform dieses Gerichts. Die Truppe versammelte sich um einen Topf mit dünn geschnittenen Fleischstücken. Diese auch als Feuertopf bekannte Spezialität verbreitete sich in ganz Ostasien. Jeder Tischgast erhält dabei einen Topf mit kochender Brühe an seinen Platz. Nebst dünnen Fleischscheiben garen auch Blattgemüse, Pilze, Nudeln, Fisch oder Meeresfrüchte im Topf.

In Japan ist der Feuertopf als «Shabu Shabu» bekannt. Fleisch, Fisch oder Scampi werden mit Stäbchen in Dashi (Fleischbrühe) hin und her bewegt und gekocht. Das dabei entstehende

Ihr Fleischfachgeschäft stellt Fleischfondues stets frisch bereit. Eine Vorbestellung lohnt sich!

Geräusch wird auf Japanisch als «Shabu Shabu» bezeichnet und gab dem Gericht seinen Namen. Ursprünglich hielt man die Speisen mit Stäbchen in die Brühe, doch besonders im Westen kommen heute Fondue-Gabeln oder kleine Drahtkörbchen zum Einsatz.

Zu diesen feinen Fondues gehören feine Saucen. Sie können sie selbst zubereiten oder beim Fleischkauf gleich mitkaufen. Lassen Sie sich beraten und überraschen Sie Ihre Lieben mit einer exklusiven Spezialität aus Ihrer Metzgerei…

Spezial

en Guete.

Impressum
Ausgabe: Dezember 2007
Herausgeber: Schweizer Fleisch-Fachverband www.carnasuisse.ch
Konzept/Redaktion/Design: F/P, Bern, www.fupcom.ch
Rezepte und Foodstyling: Kirschensturm
Fotos: Jules Moser; *Caquelons:* Spring Switzerland GmbH
Druck: Rüesch Druck AG, Rheineck.

Fondue Chinoise

Meerrettichsauce

1	*Cantadou mit Meerrettich*
½	*Becher Naturjoghurt*
wenig	*Rosenpaprika*
2 cm	*frisch geriebener Meerrettich*

Alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cremiger Dörrtomatenpesto

10	*Dörrtomaten in Öl*
2 EL	*Olivenöl*
1	*Bund Basilikum*
2	*Knoblauchzehen*
wenig	*Cayennepfeffer*
2 EL	*Mayonnaise*
2 EL	*Magerquark*

Dörrtomaten, Basilikum und Knoblauch kleinschneiden. Mit Olivenöl im Cutter nicht zu grob hacken. Restliche Zutaten unterrühren.

Für Fischliebhaber

Auch Riesenkrevetten, Seeteufelfilets und Thunfisch können gegart werden. Eine leichte, delikate Variante!

Fleisch

0,8–1 kg	*dünn aufgeschnittenes Kalbs- und Rindfleisch vom Metzger (vorbestellen)*
½ l	*Gemüsebouillon*
2 EL	*Sojasauce*

Bouillon mit der Sojasauce mischen und kochend ins Fleischfondue-Caquelon füllen. Auf dem Rechaud auf dem Siedepunkt halten. Fleisch an Fonduegabeln gesteckt portionenweise in der Bouillon garen. Mit Saucen und Beilagen geniessen. Übriggebliebene Bouillon durch ein Sieb passieren, mit Gemüsestreifen nochmals aufkochen, mit 1 EL Sherry verfeinern und als Suppe servieren.

Beilagen: *Raclettekartoffeln, Gemüsestreifen oder exotische Früchte wie Ananas, Mangos oder Papayas.*

Fondue Bourguignonne

Knoblauchcremesauce

100 g	*Magerquark*
2 EL	*Mayonnaise*
3	*zerdrückte Knoblauchzehen*
½ TL	*Chili*

Alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter-Sauerrahmsauce

1 Bund	*fein geschnittener Schnittlauch*
1 Bund	*gehackte Petersilie*
1 EL	*Pesto*
1 Becher	*Sauerrahm*
1 EL	*geröstete Sesamsamen*

Alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch

250 g	*Rindshuft*
250 g	*Kalbshuft*
250 g	*Lamm-Entrecôte*
250 g	*Pouletbrust*
900 g	*Le Maître Boucher Speisefettcrème oder Kokosfett*

Fleisch vom Metzgermeister in 1–2 cm grosse Würfel schneiden lassen. Fett im Fondue-Caquelon auf 160 °C erhitzen und auf dem Rechaud heisshalten. Fleischstückchen auf Holzspiesschen stecken und im Caquelon frittieren.

Beilagen: *Senffrüchte, eingelegte Maiskölbchen und Eierschwämmchen, süsssaure Zwetschgen*

Sauce Maître-Boucher

Sauce Maître-Boucher – die beste Wahl zum Fleischfondue

Die köstlichen Saucen von Maître-Boucher finden Sie exklusiv in Ihrem Fleischfachgeschäft. Sie sind ausgezeichnet im Geschmack, in bester Metzgermeisterqualität und fein auf jedes Fleischfondue abgestimmt.

Maître-Boucher – Schweizer Saucen vom Metzgermeister
Hersteller: Gautschi Spezialitäten AG, 3427 Utzenstorf

KNOBLAUCH
CURRY
BOURGUIGNONNE

Thai-Fondue

Erdnusssauce

1 dl	*Kokosnusscreme*	*1½ EL*	*Palmzucker*
1 EL	*rote Currypaste*	*1 EL*	*Tamarindensauce*
2 EL	*Kokosnussmilch*	*1 ½ EL*	*Erdnussbutter*
1 EL	*Wasser*	*1 TL*	*Fischsauce*

Im Wok Kokosnusscreme zur Hälfte einkochen. Rote Currypaste beifügen, mit Kokosnussmilch und Wasser ablöschen. Restliche Zutaten mischen und nach und nach zur Sauce im Wok geben. Zugedeckt auskühlen.

Gewürzsauce

1 EL	*Erdnussöl*
½ TL	*Bockshornkleesamen*
1	*rote Chili, entkernt, in schmalen Streifen*
je 1 TL	*gemahlener Koriander und Kreuzkümmel*
je ½ TL	*gemahlener Fenchel und Kardamom*
1 TL	*milder Curry*
1	*Zwiebel, geschält und fein gehackt*
1	*Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt*
1 TL	*frischer Ingwer, gerieben*
3 dl	*Kokosnusscreme*
je 1 TL	*Zucker und Fischsauce*
	Saft von ½ Limette

Öl im Wok erhitzen. Gewürze darin anrösten, bis es duftet. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben. Bei mittlerer Hitze 10 Min. rührbraten bis die Mischung goldgelb ist. Mit Kokosnusscreme ablöschen. Offen 20 Min. köcheln lassen, mit Zucker, Fischsauce und Limettensaft abrunden.

Fleisch und Krevetten

je 400 g	*Pouletbrust und Kalbshuft oder Bäggli*
16	*geschälte, entdarmte Riesenkrevetten*
3	*Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt*
1½ TL	*Curry*
10 EL	*Kokosnusscreme*
2 TL	*Zucker*
¼ TL	*Salz*

Fleisch in ca. 6 cm lange Streifen schneiden. Fleisch und Krevetten an die Spiesschen aufstecken. Zutaten zur Marinade verrühren, über die Spiesschen giessen und mindestens 30 Min. einwirken lassen.

Bouillon

5 dl	*Geflügelbouillon*
5 dl	*Kokosnussmilch*
4	*dünne Scheiben Ingwer*
1	*Zitronengrasstängel*
2 EL	*Sojasauce*
100 g	*Gemüsestreifen (Karotten, Lauch, Sellerie)*

Alle Zutaten zusammen aufkochen. Auf dem Rechaud siedend halten und die Spiesschen portionenweise garen.

Beilage: *Papayasalat, Jasminreis*

Japanisches Fondue Shabu-Shabu

Sesamsauce

100 g	*Sesamsamen, hell*
1 Bund	*fein geschnittene Bundzwiebeln*
6 EL	*leichte Sojasauce*
6 EL	*Reiswein*
2 TL	*Zitronensaft*
½ TL	*Chilipaste*
2 TL	*Zucker*

Sesamsamen in einer Bratpfanne rösten. Bundzwiebeln kurz mitrösten. Mit restlichen Zutaten im Küchencutter pürieren. In Schälchen anrichten.

Bouillon

1 ½ l	*Geflügelbouillon*
1 Würfel	*japanischer Seetang (im Spezialgeschäft erhältlich)*
1 EL	*Misopaste (Paste aus fermentiertem Reis)*

Bouillon zusammen mit dem Seetang und der Misopaste aufkochen. Zugedeckt 20 Min. ziehen lassen. Seetang entfernen. Bouillon auf dem Rechaud siedend halten.

Fleisch

600 g	*dünn geschnittene Rindshuft*
1 Bund	*Karotten, gerüstet, in Viertel geschnitten*
150 g	*Shitake, entstielt, in Streifen geschnitten*
200 g	*fein geschnittene Champignons*
½	*fein geschnittener Chinakohl*
80 g	*Glasnudeln*

Rindshuft auf einem grossen Teller anrichten. Karotten und Pilze in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, in einem Sieb abtropfen lassen. Glasnudeln in lauwarmem Wasser 10 Min. quellen lassen. Mit Schere klein schneiden. Alle Zutaten anrichten. Ein Viertel der Gemüsemischung wird in die kochende Bouillon gegeben. Nach kurzem Aufkochen einen Teil des Rindshuft beigeben und rosa garen. Fleisch und Gemüse den Gästen verteilen. Fleisch mit den Essstäbchen in die Sesamsauce tauchen und mit dem Gemüse geniessen. Vorgang wiederholen. Danach Bouillon in Tässchen servieren.

Orientalisches Fondue

Scharfe Paprikapaste

1	*grüne, geschälte, entkernte, klein geschnittene Peperoni*
4	*grüne entkernte Chilischoten*
8	*Knoblauchzehen*
	zerdrückte Samen von 4 grünen Kardamomkapseln
1 Bund	*gehackter Koriander*
1 TL	*gemahlener Kreuzkümmel*
	Meersalz
1 TL	*Honig*

Alle Zutaten im Cutter fein pürieren.

Fetapaste

200 g	*zerbröckelter Feta*
100 g	*Schafsmilchjoghurt*
1 Bund	*gehackte Petersilie*
1 Bund	*gehackter Koriander*
2 EL	*gehackte Pistazien*
2	*gehackte rote Zwiebeln*
	gemahlener Pfeffer

Feta mit dem Joghurt mixen. Mit den restlichen Zutaten mischen.

Fleisch und Fisch

200 g	*Lamm-Entrecôte*
200 g	*Straussenfilet*
200 g	*Seeteufel*
200 g	*Schwertfisch*

alles vom Metzger in 3 mm dicke Streifen schneiden lassen

1 EL	*zerdrückte, weisse Pfefferkörner*
1 EL	*zerdrückte, schwarze Pfefferkörner*
4	*halbierte, entkernte Chilischoten*
1	*rote, geschälte blättrig geschnittene Zwiebel*
1	*rundbauchiger, in Ecken geschnittener Fenchel*

Fleischstreifen mit schwarzen Pfefferkörnern, Fischstreifen mit weissen Pfefferkörnern mischen. Auf einer Platte mit Chilischoten, roten Zwiebeln und Fenchel anrichten.

Bouillon

1½ l	*Rindsbouillon*
10	*zerdrückte Koriandersamen*
¼	*Zimtstange*
2	*zerdrückte Kardamomkapseln*
1	*Zacken von einem Sternanis*
½	*entkernte Chilischote*
4	*geschälte, zerdrückte Knoblauchzehen*

Alle Zutaten zusammen aufkochen, passieren und auf dem Rechaud siedend halten. Fleisch und Fisch portionenweise in der Bouillon garen.

Beilagen: *Taboulé (warmer Couscoussalat), Humus (Kichererbsenmus), Fladenbrot*

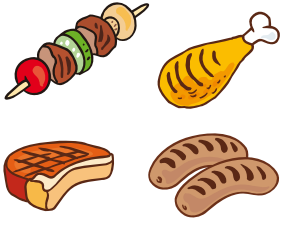
Einfach heiss:
die neuen würzigen Senf-Saucen von THOMY!

THOMY®

NEU!
Im Senfregal

Die drei neuen Saucen auf feiner THOMY Senf-Basis sind genussvoll, vielfältig und praktisch in der Tube!

Auch ideal zu:



Macht aus Gutem das Beste.

Winzerfondue

Guacamole-Salsa

1	*grosse Tomate, geschält, entkernt, gewürfelt*
	frische, entkernte, fein gehackte Chilis
	nach eigenem Gusto
½	*rote Zwiebel, fein gehackt*
1	*Zweiglein Koriander, Blättchen abgezupft*
1	*Limette, Saft*
2	*reife Avocados*
¾ TL	*Meersalz*

Avocados halbieren, Kerne entfernen, schälen. Eine Frucht klein würfeln, die andere mit der Gabel zerdrücken. Alles mit den übrigen Zutaten mischen.

Knoblauchpesto

6	*Knoblauchzehen*
2	*geschälte, geviertelte und entkernte Tomaten*
3 EL	*rotes Traubenkernöl*
50 g	*leicht geröstete Pinienkerne*
½	*Bund Basilikum*
1 dl	*Olivenöl*
3 EL	*Parmesan*
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Traubenkernöl in Kuchenblech im vorgeheizten Ofen (180 °C) erwärmen. Pinienkerne und Tomatenviertel im Ofen 15 Min. weichschmoren. Knoblauchzehen schälen, in kleine Würfel schneiden. Basilikum entstielen und feinschneiden, mit den Tomatenvierteln und Pinienkernen mischen und im Cutter pürieren. Parmesan und Olivenöl mit Knoblauch untermischen, mit Pfeffer würzen.

Fleisch

200 g	*Pouletbrüstchen, in Streifen*
200 g	*Kaninchenrücken, in Würfeln*
200 g	*geschnittenes Schweinsfilet*
200 g	*geschnittenes Kalbsfilet*
1 l	*Geflügelbouillon*
5 dl	*Weisswein z. B. Riesling*
1 EL	*zerdrückte rosa Pfefferkörner*
	feingeriebene Schale von ½ Zitrone
1	*kleiner Lauch, in Streifen*

Bouillon mit Wein, Pfeffer, Zitrone und Lauch aufkochen und auf dem Rechaud warm halten. Fleisch portionenweise aufspiessen und in der Bouillon sieden lassen.

Beilagen: *Duchesse-Kartoffeln, Parmesancrackers.*
Für Parmesancrackers:
200 g geriebener Parmesan mit 40 g gerösteten, grob gehackten Kürbiskernen mischen, als Rondellen von cirka 3 cm Durchmesser in eine beschichtete Pfanne streuen und beidseitig goldgelb backen.

Auch Hirsch- und Rehfleisch machen sich gut im Winzerfondue. Während der Wildsaison bei Ihrem Metzgermeister erhältlich.

www.streumi.ch

Ihre Schweizer Metzgerei.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.