

Rezepte vom Feinsten

mit Fleisch aus Mutterkuhhaltung



Natura-Beef



Natura-Veal

Hierfür stehen Natura-Beef und Natura-Veal

Tiere aus Mutterkuhhaltung: Das Kalb wächst bei der Mutterkuh in der Herde auf, trinkt Muttermilch und frisst auch Gras und Heu.

Natürliche Fütterung: Mutterkühe fressen fast oder ausschliesslich Gras und Heu. Soja, Palmöl und -fett sind verboten.

Freilaufhaltung mit Weidegang: Von Frühling bis Herbst gehen die Tiere täglich auf die Weide, im Winter stehen der Herde grosszügige Bereiche drinnen im Stall und draussen im Laufhof zur Verfügung.

Regelmässige Kontrollen: Die Betriebe werden von beef control und dem Kontrolldienst des Schweizer Tierschutzes regelmässig und unangemeldet kontrolliert.

Rückverfolgbarkeit: Mit einem Zertifikat wird die Einhaltung der Bestimmungen von Mutterkuh Schweiz für jedes Tier bestätigt.

Schweizer Qualitätsfleisch: Weidehaltung, Grasfütterung und Fleischrinderrassen garantieren eine ausgezeichnete Fleischqualität.

Exklusive Verkaufsstellen: Natura-Beef und Natura-Veal (nur in ausgewählten Filialen erhältlich) werden exklusiv bei Coop und ab Hof von den lizenzierten Direktvermarktenden von Mutterkuh Schweiz verkauft.

Direktvermarkterliste von Mutterkuh Schweiz:



Inhaltsverzeichnis

Hierfür stehen Natura-Beef und Natura-Veal	2
Fleischstücke	4
Garmethoden & Fleischwissen	6

Frühling

Entrecôte vom Natura-Beef	8
Bärlauch-Risotto	10
Kräuterbutter	10
Korallenhippe	11
Bowl mit Natura-Beef Geschnetzeltem	12
Frikassee vom Natura-Veal	14

Sommer

Flat Iron Steak vom Natura-Beef	16
Chimichurri	18
Fenchel-Apfelsalat	18
Basilikum-Pesto	19
Flank Steak vom Natura-Beef	20
Vitello Tonnato vom Natura-Veal	22

Thonsauce	24
Gepickelte Zwiebeln	24

Herbst

Hacktätschli vom Natura-Beef	26
Preiselbeersauce	28
Safran-Quarkspätzli	28
Morchel-Cognacsauce	29
Natura-Veal Filet	30
Natura-Beef Leber	32
Apfel-Chutney	34
Kartoffel-Kürbis-Rösti	34
Sellerie-Vanillepüree	35

Winter

Rindskopf-Bäggli	36
Pulled Natura-Beef	38
Baked Potatoe	38

Fleischstücke

1 Kopf

Bäggli, Zunge

2 Hals

Ragout, Siedfleisch,
Pulled Beef

3 Schulter

Braten, Saftplätzli, Ragout
Pulled Beef, Flat Iron

4 Rücken

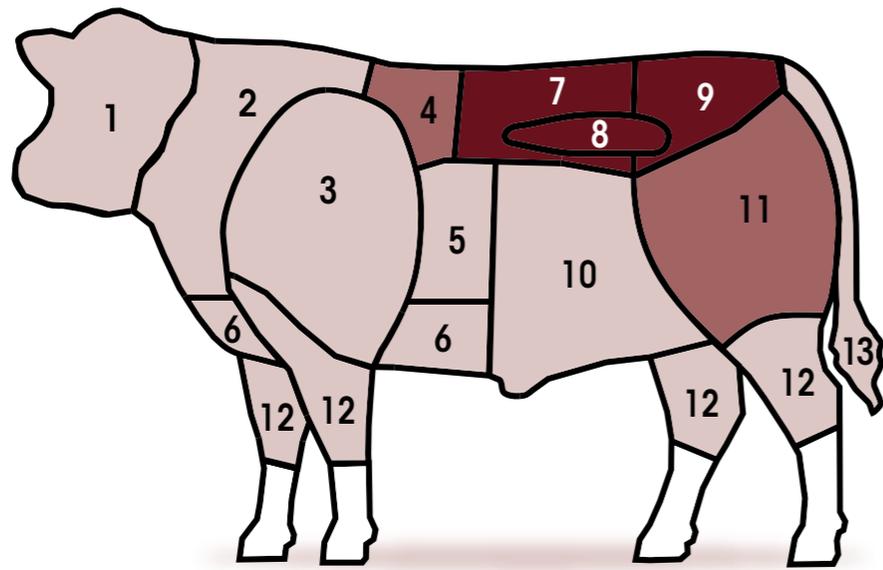
Braten, Hohrücken Steaks

5 Federstück

Siedfleisch

6 Brust

Ragout, Siedfleisch,
Pulled Beef, Gulasch



7 Nierstück

Entrecôte bzw. Roastbeef

8 Filet

Filetsteaks, Chateaubriand

9 Huf

Steaks, Geschnetzeltes,
Hufdeckel («Picanha»)

10 Lempen

Siedfleisch, Flanksteak

11 Stotzen

Plätzli, Braten, Geschnetzeltes
à la minute

12 Schenkel

Haxen

13 Schwanz

Ochsenschwanz

Zusammenspiel von Preis, Garmethode und Fleischstück – Gründe zum Sparen gibt es viele! Unser Leben wird teurer und es wird immer schwieriger, den eigenen Überzeugungen treu zu bleiben. Wie wird es möglich sein, trotz stetig steigender Preise nicht auf ein Qualitätslabel aus der Schweiz mit hohem Tierwohlstandard verzichten zu müssen?

Ein zentraler Ansatz ist die ganzheitliche Verwertung der Tiere. Filet und Roastbeef als beliebte Edelstücke machen lediglich 5 Prozent des verkaufsfertigen Rindfleisches aus. Rechnet man Huf, Hohrücken und Eckstück dazu, sind es 16 Prozent. Das bedeutet, dass ein Grossteil des Tieres aus Stücken besteht, die nicht zum Kurzbraten geeignet sind. Das macht sie nicht zu schlechteren Alternativen – ganz im Gegenteil. Ragout und Siedfleisch, aber auch Leber und Bäggli sind vorzügliche Stücke. Wir überzeugen Sie gerne mit unseren Rezeptvorschlägen!

Die eben aufgezählten Stücke haben zwei Dinge gemeinsam: Zum einen schonen sie das Portemonnaie, sind also kostengünstiger als die Edelstücke (je dunkler die Färbung im linken Bild, desto teurer die Stücke). Zum anderen benötigen sie eine längere Garzeit als die Kurzbratstücke. Die Zubereitungszeit ist nur passiv länger: Der Braten gart im Ofen, Bäggli und Siedfleisch im Topf. Parallel können andere Arbeiten erledigt werden und es spielt auch keine Rolle, wenn die Familie später zu Tisch kommt – den perfekten Garpunkt verpasst man nämlich nicht so schnell wie beim Filet. Hier gilt eher «je länger, desto zarter». Bei diesen «Nicht-Kurzbratstücken» spricht man auch häufig von «Schmor- oder Siedfleisch». Dies initiiert bereits, dass es wichtig ist, eine zum Fleischstück passende Garmethode anzuwenden.

Doch warum ist das zentral? Weshalb reicht es nicht, die kleinen Ragout Stücke kurz in der Bratpfanne zu schwenken? Warum werden einige Fleischstücke schneller zart als andere? Erfahren Sie mehr dazu auf den folgenden Seiten!

Garmethoden & Fleischwissen

Bindegewebe und Garmethode – Um ein zartes und saftiges Stück Fleisch auf den Teller zu zaubern, ist die Wahl der Garmethode entscheidend. Genau so wichtig ist es, zu wissen, ob das gewählte Fleischstück arm oder reich an Bindegewebe ist. Zähes Bindegewebe findet sich vor allem in den Körperteilen des Tieres, die stark beansprucht werden. Es sind die Bereiche, die täglich trainiert werden. Bindegewebe besteht vor allem aus Kollagen, einem Protein, das erst durch eine längere Garzeit und häufig auch mit Hilfe von Flüssigkeit zart wird.

Ein Beispiel für ein bindegewebereiches Stück wäre die Schulter. Daher braucht der Schmorbraten seine Zeit im Ofen, um wunderbar zart zu werden. Vertreter eines bindegewebearmen Stückes oder auch Kurzbratstückes wären das Flanksteak oder das Entrecôte.



Braten – Wir unterscheiden im privaten Haushalt das Braten im Ofen und Braten in der Pfanne. Gebraten wird mit Fettstoff (z.B. Öl), ohne Flüssigkeit (z.B. Fond) und ohne Deckel. Dabei ist Farbe durchaus erwünscht (Röstaromen). Grössere Stücke wie beispielsweise ein Schulterbraten eignen sich besonders gut für den Ofen, kleinere Stücke wie Plätzli sind schneller gar und können in der Pfanne zubereitet werden.

Niedergaren – Niedergaren ist eine Unterform des Bratens, die als besonders schonend gilt. Durch die tiefe Temperatur (meist 80 Grad) dauert der Garprozess länger. Das Fleisch ist jedoch keinem zu extremen Temperaturschock ausgesetzt. Nährstoffe und Fleischsaft verbleiben im Gargut.

Sautieren – Sautieren ist eine weitere Unterform des Bratens. Wie der französische Wortteil verrät, wird das Gargut immer wieder geschwenkt, es bleibt in Bewegung (sauter = hüpfen, springen). Daher eignet sich das Sautieren besonders gut für kleine Fleischstücke wie ein Geschnetzeltes.

Grillieren – Grillieren ist eine sehr schnelle Garmethode, bei der das Fleisch Farbe annimmt (= Röstaromen) und eignet sich im Alltag gut für Kurzbratstücke wie ein Steak. Grilliert wird ohne Fettstoff oder Flüssigkeit, diese Garmethode gilt somit als fettarm. Eine Marinade verleiht dem Fleisch zusätzliche Aromen.

Schmoren – Beim Schmoren brät man ein bindegewebereiches Stück Fleisch scharf an und gart es anschliessend meist über mehrere Stunden in einem Fond im Ofen weiter. Durch diese lange Garzeit in der Flüssigkeit wird das zähe Bindegewebe weich und das Fleischstück zart.

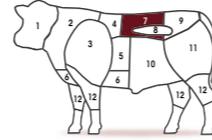
Dünsten – Dünsten ist eine feuchte Garmethode. Das Fleisch wird in der Pfanne mit einem Fettstoff angedünstet. Im Gegensatz zum Anbraten soll das Gargut keine Farbe annehmen. Mit zusätzlicher Flüssigkeit (Wein, Bouillon, Fond) wird das Fleisch auf dem Herd oder im Ofen mit geschlossenem Deckel fertig gegart.

Besonderheit Special Cut – Special Cuts oder Second Cuts sind besondere Schnitte (=Cuts) aus Teilen des Tieres, die meistens als Schmor- oder Bratenstücke zubereitet werden. Durch das wieder wachsende Bewusstsein und Interesse an der ganzheitlichen Verwertung der Tiere, sind diese Stücke stärker in den Fokus gerückt. Zu Recht! Oftmals handelt es sich bei den Cuts um wunderbar zarte Stücke, die erst noch das Portemonnaie schonen und eine tolle Alternative zu den Edelstücken darstellen. Flanksteak, Flat Iron Steak, Petit Tender oder Outside Skirt sind die neuen, trendigen Namen, die man auf Anfrage beim Metzger bestellen, teilweise aber auch bereits in der Selbstbedienung von ausgewählten Coop Filialen finden kann.



Entrecôte vom Natura-Beef

mit hausgemachter Kräuterbutter und Bärlauch-Risotto



Zutaten für 4 Personen

- 4 Natura-Beef Entrecôtes à 180 g
- 2 Knoblauchzehen
- je 4 Thymian- und Rosmarinzwige
- Rapsöl
- Fleischgewürz (z.B. «Taurus» von Chalira)

- ◆ Entrecôtes mit Knoblauch, Thymian, Rosmarin und wenig Öl für 6 Stunden mit Folie abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- ◆ Anschliessend beidseitig würzen und in einer heissen Bratpfanne von allen Seiten kurz, scharf anbraten. Das Fleisch auf ein Gitter legen und im Ofen bei 130 Grad Umluft bis zum gewünschten Garpunkt garen. (Die ungefähre Gardauer kann der Tabelle entnommen werden. Alternativ und noch genauer kann mit einem Fleischthermometer (Kerntemperatur) gearbeitet werden.)

Garstufen Rind	Kerntemperatur	Zeit
Medium	58 Grad	5 Min.
Medium Well	64 Grad	9 Min.
Well Done	73 Grad	16 Min.

Dazu passen: gebratene, grüne Spargeln, hausgemachte Kräuterbutter (S. 10) und Bärlauch-Risotto (S. 10).

Vorbereitung Fleisch:
7 Stunden
(davon 6 Std. marinieren)

Zubereitung Fleisch:
20 Minuten



Bärlauch-Risotto

Zutaten für 4 Personen (als Beilage)

½	Zwiebel, fein gehackt
300 g	Risottoreis
2 dl	Weisswein
7 dl	Gemüsebouillon
120 g	Bärlauch
40 g	Rapsöl
60 g	Sbrinz
80 g	Mascarpone
	Salz und Pfeffer
1	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale

- ◆ Zwiebeln in Öl andünsten, Risottoreis dazugeben und glasig dünsten, mit Weisswein ablöschen. Gemüsebouillon nach und nach dazu giesen, unter stetigem Rühren ca. 20 Minuten sämig köcheln. Bärlauch mit dem Öl mixen. Sbrinz, Mascarpone, das Bärlauch-Öl und den Zitronenabrieb zum Risotto geben, nicht mehr aufkochen. Risotto abschmecken und servieren.

Kräuterbutter

Zutaten für 10 Personen

½	Zwiebel
½	Knoblauchzehe
250 g	Butter weich
2 EL	Schnittlauch
2 EL	Kerbel
2 EL	Petersilie glatt
2 EL	Thymian
	Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver
½	Bio Zitrone, abgeriebene Schale
	Rapsöl

- ◆ Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in wenig Öl ca. 5 Minuten dünsten, auskühlen lassen. Die Butter schaumig schlagen (falls vorhanden in der Küchenmaschine). Alle Kräuter sehr fein hacken. Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch zur Butter geben und sehr kräftig abschmecken (eher etwas überwürzen). Zitronenabrieb dazugeben und in eine beliebige Form abfüllen oder eine Rolle formen. Im Tiefkühler einfrieren und nach Bedarf herausnehmen.



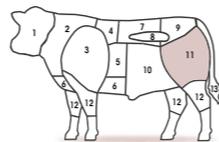
Korallenhippe

Zutaten für 8 Personen

50 ml	Wasser
50 ml	Rapsöl
11 g	Mehl
	etwas Kurkuma oder Lebensmittelfarbe
	wenig Salz

- ◆ Alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren. Bratpfanne sehr heiss werden lassen und einen Teil der Masse mit einer Saucenkelle hineingeben. Achtung vor Fettspritzern! Die Masse nun auf mittlerer Stufe braten, bis sie keine Geräusche mehr macht, beziehungsweise das ganze Wasser verdunstet ist und sich das Korallenmuster gebildet hat. Die Korallenhippe vorsichtig auf ein Küchenpapier geben. Trocken lagern und Hippe als Garnitur verwenden.

Bowl mit Natura-Beef Geschnetzeltem



Zutaten für 4 Personen:

600 g Natura-Beef
Geschnetzeltes
(à la minute)
30 g Ingwer frisch
1.5 Knoblauchzehen
10 g Chili frisch
10 EL Honig
2 EL Sesamöl
125 g Sojasauce
40 g Zwiebeln
1 dl Wasser
30 g Maizena Express
1 Limette, Saft

- ◆ 10 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe und etwas Chili (nach eigenem Geschmack) fein hacken, alles mit 2 EL Honig, 2 EL Sesamöl und 25 g Sojasauce sowie dem Rindfleisch vermischen, 1 Stunde marinieren.
- ◆ Zwiebeln, 0.5 Knoblauchzehe, 20 g Ingwer und 10 g Chili grob schneiden und in wenig Öl andünsten. 100 g Sojasauce, 8 EL Honig und 1 dl Wasser dazugeben, 10 Minuten leicht köcheln. Die Sauce mit Maizena Express abbinden und anschliessend fein mixen. Den Limettensaft dazugeben und auskühlen lassen.
- ◆ Das marinierte Geschnetzelte in eine heisse Bratpfanne geben und 2 bis 3 Minuten braten.
- ◆ Die Bowl nach eigenem Gusto mit Gemüse und Beilagen zusammenstellen. Zum Schluss die Sauce darüber geben und nach Belieben mit Sprossen garnieren.

Hinweis

In der Bowl auf dem Bild wurde das Fleisch mit rohen Karotten- und Weisskabisstreifen, Broccoli, Thai Nudeln, gebratenen Shitake-Pilzen, Koriander, Frühlingzwiebeln, Sprossen und geröstetem Sesam kombiniert (diese Zutaten sind links nicht rezeptiert).

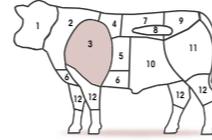
Vorbereitung:
75 Minuten
(inkl. Marinieren)

Zubereitung:
45 Minuten



Frikassee vom Natura-Veal

mit zweifarbigen Spargeln



Zutaten für 4 Personen

800 g Natura-Veal Ragout (Kalbsschulter)
100 g Zwiebeln
50 g Karotten gelb
50 g Knollensellerie
60 g Mehl
Salz, Pfeffer
80 g Bratbutter
1 dl Weisswein
6 dl Kalbsfond/Bouillon
100 g Spargeln grün/weiss
2 dl Rahm
2 EL Estragon frisch, fein gehackt

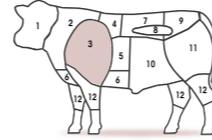
- ◆ Zwiebeln, Karotten und Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.
 - ◆ Ragout mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze in Bratbutter 3 Minuten dünsten. Die Gemüsewürfel zugeben, 2 Minuten mitdünsten, mit dem restlichen Mehl bestäuben. Mit Weisswein ablöschen und mit Kalbsfond/Bouillon auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 90 Minuten köcheln lassen.
 - ◆ Spargeln schälen und kurz im Salzwasser bissfest sieden, herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.
 - ◆ Das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Fond und Gemüsewürfel mixen, anschliessend Rahm dazugeben. Das Fleisch und die Spargelstücke dazugeben, kurz aufkochen, abschmecken und Estragon dazugeben.
- Dazu passt: Safran-Reis.

Vorbereitung Fleisch:
20 Minuten
Zubereitung Fleisch:
2 Stunden



Flat Iron Steak vom Natura-Beef

mit Chimichurri und Fenchel-Apfelsalat



Zutaten für 4 Personen

- 4 Natura-Beef Flat Iron Steaks à 200 g
- 2 Knoblauchzehen
- je 4 Thymian- und Rosmarinzweige
- Rapsöl
- Fleischgewürz (z.B. «Taurus» von Chalira)

- ◆ Flat Iron Steaks mit Knoblauch, Thymian, Rosmarin und wenig Öl für 6 Stunden mit Folie abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und beidseitig würzen. Den Grill auf die höchste Stufe aufheizen.
- ◆ Die Steaks ca. 2 Minuten pro Seite bei direkter Hitze, mit geschlossenem Deckel grillieren (Garstufe: Medium). Die Steaks vom Grill nehmen und 5 Minuten – wenn möglich in Alufolie – ruhen lassen.
- ◆ Fleisch als ganzes Steak oder fein auftranchiert servieren.

Dazu passen: Rosmarin-Bratkartoffeln, Chimichurri (S. 18) und Fenchel-Apfelsalat (S. 18).

Hinweis

Natura-Beef Flat Iron Steaks sind in ausgewählten Coop Filialen erhältlich.



Vorbereitung Fleisch:
7 Stunden
(davon 6 Std. marinieren)

Zubereitung Fleisch:
20 Minuten

Chimichurri

Zutaten für 4 Personen

1 Bund	Petersilie glatt, frisch
½ Bund	Koriander, frisch
1 Bund	Oregano, frisch
100 g	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Chili je nach Geschmack
1	Frühlingszwiebel
ca. ½	Bio Limette, Saft
	Salz und Pfeffer

- ◆ Kräuter mit Stielen grob hacken. Alle Kräuter mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und dem weissen Teil der Frühlingszwiebel mixen. Mit etwas Limettensaft und Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Struktur den grünen Teil der Frühlingszwiebel fein geschnitten dazugeben.

Fenchel-Apfelsalat

Zutaten für 4 Personen (als Beilage)

2	Fenchel mit Fenchelgrün
1	Apfel säuerlich, z.B. Boskoop
2 EL	Weissweinessig
2 EL	Honig
70 g	Crème Fraîche
1	Bio Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
	Salz und Pfeffer
20 g	geröstete Kerne oder Nüsse

- ◆ Fenchel und Apfel waschen und fein hobeln. Fenchelgrün fein hacken und dazugeben. Dressing aus Essig, Honig, Crème Fraîche, Zitronenabrieb und etwas Saft, Salz und Pfeffer herstellen. Das Dressing über die Fenchel-Apfelmischung geben und gut mischen (von Hand einkneten). Mit gerösteten Kernen garniert servieren.



Basilikum-Pesto

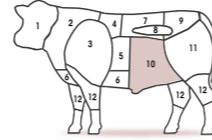
Zutaten für 4 Personen

10 g	Sonnenblumenkerne
1 Bund	Basilikum
50 g	Olivenöl
10 g	Sbrinz
½	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer

- ◆ Die Sonnenblumenkerne ohne Fettstoff in einer Bratpfanne goldbraun rösten. Basilikum, Olivenöl, Sbrinz, Knoblauch und die Sonnenblumenkerne fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Flank Steak vom Natura-Beef

mit Basilikum-Pesto



Zutaten für 4 Personen

- 2 Natura-Beef Flank Steaks à 300 g
- 2 Knoblauchzehen
- je 4 Thymian- und Rosmarinzwige
- Rapsöl
- Fleischgewürz (z.B. «Taurus» von Chalira)

- ◆ Flank Steaks mit Knoblauch, Thymian, Rosmarin und wenig Öl für 6 Stunden mit Folie abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, beidseitig würzen. Den Grill auf die höchste Stufe aufheizen.
- ◆ Die Steaks ca. 2 Minuten pro Seite bei direkter Hitze und geschlossenem Deckel grillieren. (Garstufe: Medium). Die Steaks vom Grill nehmen und 5 Minuten – wenn möglich in Alufolie – ruhen lassen.
- ◆ Fleisch fein auftranchiert servieren.

Dazu passen: mehrfarbige Tomaten, Burrata, Rucola und Basilikum-Pesto (S. 19).

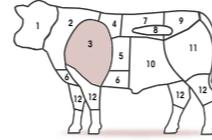


Vorbereitung Fleisch:
7 Stunden
(davon 6 Std. marinieren)

Zubereitung Fleisch:
20 Minuten

Vitello Tonnato vom Natura-Veal

an Thonsauce, mit Kapernäpfeln und gepickelten Zwiebeln



Zutaten für 4 Personen

- 600 g Natura-Veal Schulter am Stück
- Salz und Pfeffer
- je 4 Rosmarin- und Thymianzweige
- 60 g Butter
- Rapsöl zum Anbraten
- Kapernäpfel (nach Belieben)

◆ Methode: sous-vide

Kalbsschulter würzen und von allen Seiten goldbraun anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen. Mit Rosmarin, Thymian und Butter in einem Beutel vakuumieren. Den Beutel bei 62 Grad (leicht rosa) 120 Minuten im sous-vide Becken garen. Auskühlen lassen.

◆ Methode: Braten im Ofen

Kalbsschulter würzen und von allen Seiten goldbraun anbraten. Fleisch auf ein Gitter legen und im Ofen bei 150 Grad Umluft mit dem Fleischthermometer bis zur Kerntemperatur von 62 Grad garen (ca. 45 Minuten). Auskühlen lassen.

- ◆ Die gegarte Kalbsschulter dünn aufschneiden, mit der Thonsauce, Kapernäpfeln und gepickelten Zwiebeln garnieren.

Dazu passen: getoastetes Brot, Thonsauce (S. 24) und gepickelte Zwiebeln (S. 24).

Hinweis

Dieses Rezept eignet sich auch sehr gut zur kreativen Verwertung von Fleischresten, wie beispielsweise das übrig geblieben Stück des niedergegarten Sonntagsbratens.



Vorbereitung Fleisch:
15 Minuten
Zubereitung Fleisch:
2,5 Stunden

Thonsauce

Zutaten für 4 Personen

100 g	Thon hell
2	Sardellenfilets
30 g	Mayonnaise
10 g	Joghurt Nature
1 TL	Kapern
½	Bio Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
1 TL	Dijonsenf oder normaler Senf
2 EL	Weisswein
3 EL	Gemüsebouillon oder Kalbsfond
	Salz und Pfeffer

- ◆ Alle Zutaten zusammen fein mixen und abschmecken. Wer die Sauce dicker bzw. dünner mag, kann mit der Flüssigkeitsmenge (Gemüsebouillon) variieren.

Gepickelte Zwiebeln

Zutaten für 10 Personen

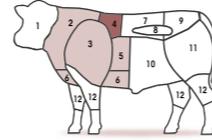
2	rote Zwiebeln
1.5 dl	Rotweinessig
1 dl	Randensaft (z.B. von Biotta)
1.5 dl	Wasser
1 TL	Zucker
2 TL	Salz
2	Lorbeerblätter
	Fenchelsamen und schwarze Pfefferkörner

- ◆ Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in ein Einmachglas füllen. Rotweinessig, Randensaft, Wasser, Zucker, Salz und die Gewürze aufkochen. Anschliessend heiss über die Zwiebeln giessen. Den Deckel verschliessen und nach dem Auskühlen im Kühlschrank lagern. Als kalte Garnitur verwenden.



Hacktätschli vom Natura-Beef

an Preiselbeersauce mit Safran-Quarkspätzli



Zutaten für 10 Tätschli à 80 g

- 600 g Natura-Beef Hackfleisch
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 60 g feine Gemüsewürfel
- Rapsöl zum Anbraten
- 2 EL Senf
- 2 Eier
- 6 EL Paniermehl
- 1 EL Petersilie glatt, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer, Paprika

◆ Zwiebel und feine Gemüsewürfel (z.B. Karotten, Lauch und Knollensellerie) in wenig Öl kurz dünsten und wieder auskühlen lassen. Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Gemüsewürfeln, Senf, Eier, Paniermehl, Petersilie, Schnittlauch und den Gewürzen mischen. Die Masse darf mutig gewürzt werden! (Rohmasse darf probiert oder alternativ ein kleines «Test-Tätschli» angebraten und verkostet werden.)

◆ Aus der Masse ca. 80 Gramm schwere Tätschli formen und leicht flach drücken. Die Tätschli in einer heissen Bratpfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschliessend im Ofen bei 150 Grad Umluft 10 bis 12 Minuten garen.

Wir empfehlen 2 Tätschli pro Person zu servieren.

Dazu passen: gebratene Pilze, Rosenkohl, Safran-Quarkspätzli (S.28) und Preiselbeersauce (S.28).

Vorbereitung Fleisch:
20 Minuten
Zubereitung Fleisch:
20 Minuten



Preiselbeersauce

Zutaten für 4 Personen

½	Zwiebel, fein gehackt
4 EL	Preiselbeerkonfi aus dem Glas
	Rapsöl
1 dl	Rotwein
2 dl	Rinderfond/Bouillon
2 dl	Rahm
2 EL	Maizena Express
ca. 10 g	dunkle Schokolade
	Salz und Pfeffer

- ◆ Zwiebeln und Preiselbeeren in Öl andünsten. Mit Rotwein ablöschen und Rinderfond/Bouillon zugeben. Rahm dazugeben, kurz köcheln lassen und mit Maizena Express abbinden. Die Sauce mit Schokolade verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional zum Schluss etwas leicht aufgeschlagenen Rahm dazugeben (Sauce wird sämiger).

Safran-Quarkspätzli

Zutaten für 4 Personen (als Beilage)

2	Eier
0.75 dl	Milch
0.75 dl	Mineralwasser mit Kohlensäure
125 g	Magerquark
0.5 TL	Salz
	Pfeffer, Safran (1 Briefchen), Muskatnuss
250 g	Mehl
10 g	Butter
	Rapsöl

- ◆ Eier, Milch, Wasser, Quark und Gewürze gut verquirlen und anschliessend zum Mehl dazugeben. Schlagen, bis ein glatter Teig entsteht, der Blasen bildet. Teig durch das Spätzlisieb in siedendes Salzwasser streichen. Die aufschwimmenden Spätzli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und beiseitestellen, etwas Öl dazu geben. Die Spätzli in einer Bratpfanne mit Öl und Butter goldbraun anbraten und abschmecken.



Morchel-Cognacsauce

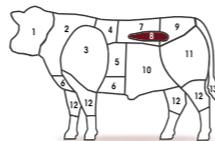
Zutaten für 4 Personen

20 g	Morcheln, getrocknet
½	Zwiebel, fein gehackt
	Rapsöl
0.6 dl	Cognac
1 dl	Weisswein
2 dl	Bratensauce
2 EL	Maizena Express
1 dl	Rahm, leicht aufgeschlagen
	Salz und Pfeffer

- ◆ Morcheln 20 Minuten in kaltem Wasser einlegen, dann abgiessen und mit Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Morcheln in Öl 2 bis 3 Minuten andünsten, mit Cognac ablöschen und etwas einkochen lassen. Den Weisswein beugeben, leicht einkochen und Bratensauce zugeben. Mit Maizena abbinden und leicht aufgeschlagenen Rahm dazugeben.

Natura-Veal Filet

an Morchel-Cognacsauce



Zutaten für 4 Personen

800 g Filet vom Natura-Veal
Fleischgewürz (z.B.
«Taurus» von Chalira)
Rapsöl zum Anbraten

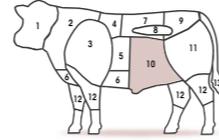
- ◆ Kalbsfilet würzen und von allen Seiten im Öl in der heißen Pfanne scharf anbraten.
- ◆ Das Fleisch auf ein Gitter legen und im vorgeheizten Ofen bei 130 Grad Umluft mit Hilfe des Fleischthermometers bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad rosa garen (Dauer: ca. 20 Minuten). Aus dem Ofen nehmen und idealerweise in Alufolie einwickeln und 5 Minuten ruhen lassen.
- ◆ Das Fleisch in ca. 3 cm dicke Medaillons schneiden und servieren.

Dazu passen: saisonales Gemüse, Tagliatelle und Morchel-Cognacsauce (S. 29).



Natura-Beef Leber

mit Apfelchutney und Kartoffel-Kürbis-Rösti



Zutaten für 4 Personen

- 4 Natura-Beef Leber Schnitzel à 130 g
- Salz und Pfeffer
- 20 g Mehl
- Rapsöl zum Anbraten

- ◆ Leber Schnitzel von beiden Seiten würzen und grosszügig mit Mehl einreiben.
- ◆ Die Leber im Öl in einer sehr heissen Pfanne von beiden Seiten ca. 1.5 Minuten goldbraun braten. Durch das Mehl bildet sich eine leichte Kruste. Die Schnitzel dürfen gerne knusprige Stellen aufweisen. Das rezeptierte Leber Schnitzel ist ca. 1.5 cm dick. Dickere Stücke benötigen eine etwas längere Garzeit.
- ◆ Auftranchiert oder als ganzes Schnitzel servieren.

Dazu passen: Apfelchutney (S. 34) und Kartoffel-Kürbis-Rösti (S. 34).

Hinweis

Natura-Beef Leber ist in ausgewählten Coop Filialen erhältlich.



Apfel-Chutney

Zutaten für 4 Personen

- 1 Apfel (z.B. Boskoop)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 30 g Ingwer, fein gehackt
- Rapsöl
- 40 g Zucker
- 0.5 dl Weissweinessig
- ½ Bio Zitrone
- frischer Chili
- Salz, Pfeffer

- ◆ Apfel schälen und in grobe Würfel schneiden. Äpfel, Zwiebeln und Ingwer im Öl in einer Pfanne andünsten. Zucker begeben und mit Essig und Zitronensaft ablöschen. Das Chutney auf kleiner Stufe langsam einkochen. Mit fein gehacktem Chili und Gewürzen abschmecken. Heiss in ein sterilisiertes Einmachglas füllen, auskühlen lassen und kühl lagern. Das Chutney wird kalt serviert und soll süss, salzig und scharf zugleich schmecken.

Kartoffel-Kürbis-Rösti

Zutaten für 4 Personen

- 700 g Kartoffeln
- 100 g Kürbis (z.B. Butternuss)
- 2 EL Petersilie glatt, fein gehackt
- Salz und Pfeffer
- 10 g Butter
- Rapsöl

- ◆ Kartoffeln wenn möglich schon am Vortag in der Schale kochen. Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel raffeln. Kürbis schälen und ebenfalls an der Röstiraffel raffeln. Kartoffeln, Kürbis und Petersilie mischen, kräftig abschmecken. Kleine, dünne Tätschli formen und in einer Bratpfanne mit Öl und Butter goldbraun braten.



Sellerie-Vanillepüree

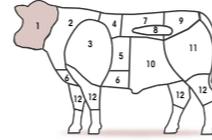
Zutaten für 4 Personen

- 600 g Knollensellerie
- 200 g Kartoffeln Typ C, mehligkochend
- 2 dl Milch
- 2 dl Rahm
- ½ Vanilleschote, ausgekratzt
- 20 g Butter
- Zucker, Salz und Pfeffer

- ◆ Knollensellerie und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel mit Milch und Rahm sowie der Vanilleschote sehr weich köcheln. Vanilleschote entfernen und anschliessend die Kartoffel-Selleriemischung pürieren. Das Püree abschmecken und kalte Butterflocken unterziehen.

Rindskopf-Bäggli

in Portweinsauce mit Sellerie-Vanillepüree



Zutaten für 4 Personen

- 4 Rindskopfbäggli je ca. 200 g Fleischgewürz (z.B. «Taurus» von Chalira) Bratfett
- 50 g Karotten
- 50 g Knollensellerie
- 50 g Zwiebeln
- 4 EL Tomatenmark
- 4 dl Rotwein
- 10 dl Rinderfond/Bouillon
- 4 cl Portwein rot
- 10 g Schokolade dunkel

- ◆ Karotten, Knollensellerie und Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Bäggli würzen, im Schmortopf von allen Seiten anbraten, rausnehmen und beiseitestellen. Gemüsewürfel und Tomatenmark im Schmortopf anrösten. Mit Rotwein ablöschen und Rinderfond/Bouillon dazu geben. Bäggli in den Fond geben und Schmortopf mit Deckel bei 150 Grad Umluft für 3 Stunden in den Ofen schieben. **Wichtig: Das Fleisch einmal pro Stunde wenden und mit der Sauce übergießen, damit es nicht trocken wird oder verbrennt.**
- ◆ Schmortopf aus dem Ofen holen, Bäggli vorsichtig herausnehmen und zur Seite stellen. Den Fond durch ein Sieb abpassieren, nochmals erwärmen und mit Portwein und Schokolade abschmecken. Bäggli zurück in die Sauce geben.
- ◆ Die Bäggli als ganzes Stück mit viel Sauce servieren.

Dazu passt: Sellerie-Vanillepüree (S. 35).

Hinweis

Wir empfehlen, die Bäggli an der Offenfleischtheke in Ihrer Coopfiliale vorzubestellen, da diese nicht zum Standardangebot gehören.



Vorbereitung Fleisch:

15 Minuten

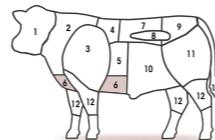
Zubereitung Fleisch:

3.5 Stunden

(inkl. Schmoren)

Pulled Natura-Beef

auf Baked Potatoe mit Joghurt-Sauce



Zutaten für 4 Personen

1 kg Siedfleisch mager (z.B. Brust) vom Natura-Beef
4 EL Senf
2 EL Zucker
ca. 4 EL Fleischgewürz
200 g Zwiebelwürfel
2 EL Tomatenmark
2 dl Rotwein
8 dl Rinderfond/Bouillon
100 g BBQ-Sauce (optional)
8 gleich grosse Kartoffeln
Öl, Kräuter, Salz, Pfeffer
180 g Nature Joghurt
Sprossen, Schnittlauch

- ◆ Senf, Zucker und Fleischgewürz mischen und Fleisch damit einreiben. Fleisch vakuumieren oder in Klarsichtfolie einwickeln. 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.
- ◆ Fleisch im Schmortopf mit Öl von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel und Tomatenmark zugeben und mitanbraten. Mit Rotwein ablöschen, Rinderfond/Bouillon zugeben. Schmortopf mit Deckel bei 140 Grad Umluft für 6 bis 7 Stunden in den Ofen schieben. Das Fleisch 2 bis 3 Mal wenden und mit Sauce übergießen. Nach 6 Stunden "Zupf-Probe" machen: Mit zwei Gabeln am Fleisch ziehen. Zerfällt es nicht, nochmals ca. 30 Minuten in den Ofen schieben (**Hinweis: Pro 100 g Fleischgewicht Abweichung, die Garzeit um ca. 30 Minuten und 1 dl Fond/Bouillon erhöhen oder senken**).
- ◆ Das gegarte Fleisch im geschlossenen Schmortopf 30 Minuten ruhen lassen. Fleisch herausnehmen, mit zwei Gabeln zupfen. Bratensatz zerdrücken, mit Fleisch und BBQ-Sauce mischen.
- ◆ Kartoffeln waschen, auf einer Seite eine feine Scheibe abschneiden (fester Stand). Die andere Seite der Kartoffel ("oben") rautenförmig bis $\frac{3}{4}$ Tiefe einschneiden. Mit Öl bepinseln, mit Gewürzen und Kräutern marinieren. Die Kartoffeln bei 180 Grad Umluft ca. 50 Minuten weich garen. Das Nature Joghurt mit gehacktem Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln mit Pulled Natura-Beef, Joghurt-Sauce und Sprossen servieren.



Vorbereitung:
12.5 Stunden
(davon 12 Std. marinieren)

Zubereitung:
ca. 7 Stunden
(inkl. Schmoren)



Schweiz. Natürlich.

Mutterkuh Schweiz

www.mutterkuh.ch | www.natura-beef.ch | www.natura-veal.ch

Fotos

hurrah GmbH

Rezepte und Zubereitung

Dominic Fehlmann

Shooting Location

ALIMONDI Kochstudio

Übersetzung

Trait d'Union

04/2024