Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 59 (1986)

Heft: 6

Artikel: Super die Idee : ein Pot-au-feu

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519144

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Super die Idee: Ein Pot-au-feu

Wir helfen mit, den Rindfleischberg abbauen!

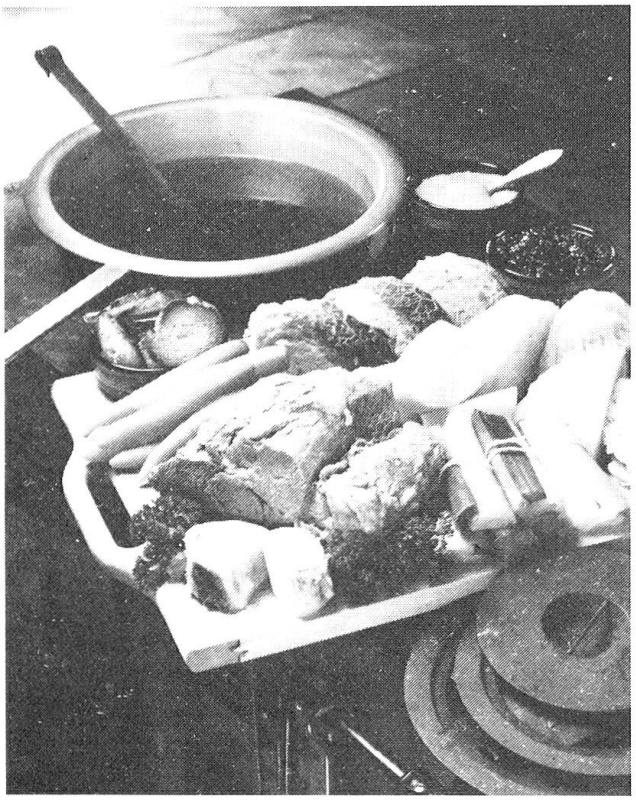
In diesen Tagen unternehmen die interessierten Kreise – vom Viehproduzenten über die GSF-Verwaltung (Schweiz. Genossenschaft für Schlachtvieh und Fleischversorgung) bis zum Metzgermeister – viele Anstrengungen, den Absatz von Rindfleisch in Haushaltungen und im Gastgewerbe vermehrt zu fördern.

Auch in der Militärküche können wir mithelfen, den Rindfleischberg abzubauen. Die nachfolgenden Gedanken und Rezepte können Sie im Privathaushalt, wie im Kollektivhaushalt leicht angepasst, anwenden.

Das Angebot an grossem Schlachtvieh ist nach wie vor beträchtlich und verlangt nach einer Lösung der Situation. Die GSF verzichtet vorläufig auf Überschussmassnahmen wie Einlagerungen oder Exporte zu Schleuderpreisen und zählt statt dessen auf einen verstärkten Konsum dank landesweiten Verbilligungsaktionen von Rindfleisch – insbesondere für Siedfleisch, aber auch Ragout oder Voressen.

Was aber soll man den Konsumenten empfehlen, um aus besagten Rindfleischstücken etwas Gutes auf den Tisch zu zaubern? Nun – das Siedfleisch ist, wie schon seine Bezeichnung ausdrückt, zum Sieden bestimmt – also auch für ein Pot-au-feu oder ein Bollito misto – beides ideale Menuvorschläge. Mit dem gekochten, kalten Siedfleisch lassen sich auch herrliche «Plättli» oder Salate herrichten. Es lohnt sich somit, gleich grössere Mengen zu kochen, was zudem noch Mühe und Energie spart. Für Ragout oder Voressen gibt es eine ganze Reihe von ansprechenden Rezepten, die mit oder ohne Gemüse zubereitet werden. Als Anregung haben wir einige Rezepte für Sie bereit.

Mit diesen Zutaten entsteht das als Rezept erwähnte Pot-au-feu.



Sauerbraten (4 Personen)

1 kg Rindshuft, gespickt

4–5 Tage in der nachstehenden Marinade ziehen lassen.

1 Karotte
1 Zwiebel
1 Stück Sellerie
1 Knoblauchzehe
Lorbeer, Nelken, Pfefferkörner
3 Glas Rotwein
3 Glas Rotweinessig
Salz, Majoran, Thymian, Peterlistengel, Rosmarin, Salbei

Fleisch aus der Beize nehmen, abtropfen und in heisser Butter oder Fett auf allen Seiten gut anbraten. Mit etwas Mehl bestäuben, rösten lassen. Wenig Tomatenmark dazugeben und mit der Marinade ablöschen. Schwarzbrotrinde und etwas Speckschwarte beigeben und zugedeckt 1½ Stunden schmoren lassen. Sobald der Braten gar ist, Sauce absieben, mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken und zur gewünschten Dicke einkochen lassen. Eventuell vor dem Anrichten 1 kleines Glas Madeira beigeben.

Beilage: Kartoffelstock, Teigwaren, Polenta oder Gnocchi.

Pot-au-feu (4 Personen)

1 kg	Rindfleisch zum Sieden (z. B. Federstück, Laffenspitz, Hohrücken, Brustkern, Brustspitz)
einige	Rindsknochen
1–2	Markbeine
1	Zwiebel, bespickt mit Lorbeerblatt und Nelke
2	Lauchstengel
1	kleine Sellerieknolle mit etwas Kraut
2–3	Rüebli
3–4	Peterlistengel
1	kleines Stück Wirz
	Salz, Bouillonwürfel nach Bedarf

Das Selleriekraut, die Peterlistengel und die beim Rüsten beiseite gelegten zähen Gemüseteile gut zusammenbinden. Das Sträusschen mit den Rindsknochen und der bespickten Zwiebel in ca. zwei Liter kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen. Salz beifügen und das Fleischstück in das kochende Wasser legen. Nach dem Wiederaufkochen den entstandenen Schaum sorgfältig abschöpfen und das Fleisch bei kleiner Hitze – knapp vor dem Siedepunkt – in der Brühe zwei Stunden ziehen lassen. Danach die Knochen und das Gwürzsträusschen aus der Brühe nehmen und das in gefällige Stücke geschnittene Gemüse und die Markknochen beifügen. Weitere 40–50 Minuten ziehen lassen. Sodann das Fleisch herausnehmen, in kleine Würfel schneiden und wieder in die Brühe geben. In einem hübschen Topf auftragen.

Variante: Die Fleischbrühe abgiessen, nach Bedarf mit Bouillonwürfel nachwürzen und mit dem feingeschnittenen Gemüse und Schnittlauch in Suppentassen servieren. Oder die Brühe absieben und mit einer feinen Einlage servieren. In beiden Fällen das Fleisch nicht in Würfel, sondern in Scheiben schneiden, eventuell mit dem Gemüse garnieren und mit einer rassigen Sauce – z. B. Meerrettichsauce – servieren. Dazu Mixed Pickels, Perlzwiebelchen, Senffrüchte oder Gewürzgurken reichen. Senf, Salz und Pfeffer nicht vergessen.

Rindfleisch-Gemüse-Eintopf (4 Personen)

700–800 g	Rindsvoressen
4 Essl.	Oel oder Fett
60 g	Speckwürfeli
½	Schweinsfuss
1	grosse Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Lorbeerblatt und Gewürznelke
4	Rüebli, in Stengeli geschnitten
3–4	Kartoffeln, in Viertel geschnitten
	nach Belieben:
½	Sellerieknolle, in Würfel oder Stengeli geschnitten
	Salz, Pfeffer, Rosmarin
1 Essl.	Tomatenpüree
2–4 dl	Rotwein

In einem grossen Brattopf Fett oder Oel erhitzen und das Fleisch sowie den Schweinsfuss gut darin anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit dem Rotwein ablöschen. Die mit Lorbeerblatt und Nelke bespickte Zwiebel, die Knoblauchzehen sowie Tomatenpüree und Gewürze beigeben und für 1½ bis 2 Stunden auf kleinem Feuer schmoren. Nach Bedarf etwas Flüssigkeit nachgiessen. Eine halbe Stunde vor Ende der Kochzeit die gerüsteten Gemüse und Kartoffeln unter das Fleisch mischen und fertig garen. Nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen.

Bollito misto (für 10 Personen)

750 g	mageres Rindfleisch zum Sieden
500 g	Kalbfleisch zum Sieden
1	Suppenhuhn
300 g	grüner Speck
300 g	geräucherter Speck
1	kleine Zampone (gefüllter Schweinsfuss)
4	Markbeine
4	Lauchstengel
1	Sellerieknolle
4–5	grosse Karotten
1	kleiner Wirz
1–2	mit Lorbeerblättern bespickte Zwiebeln
1	Gemüsebouquet

Das Siedfleisch mit dem Suppenhuhn, dem Gemüsebouquet und den Zwiebeln in kochendes Salzwasser geben und auf kleinem Feuer ca. 1 Stunde leise köcheln lassen. Dann das gerüstete, gewaschene und in Stücke geschnittene Gemüse beigeben und ca. ¾ Stunden weiter kochen lassen. 20 Minuten vor Ende der Kochzeit die Markbeine dazugeben und in der Fleischbrühe ziehen lassen. Den grünen und den gesalzenen Speck sowie Zampone separat weich kochen (in Wasser, wenn nötig leicht gesalzenem). Wenn alles gar ist, möglichst heiss servieren und knuspriges Brot oder Cornetti, Senf, Aioli, grüne Sauce und Mostardafrüchte dazu reichen.

PS: Alle Fleischsorten, die übrig bleiben, schmecken auch kalt ganz ausgezeichnet.

Anmerkung:

Bollito misto ist die südländische Variante zu unserem Pot-au-feu oder Siedfleischtopf, wie man ihn im Tessin oder in Italien zubereitet

---

Aus dem Jahresbericht – SV-Service

(Lo.) An der Pressekonferenz vom 28. April 1986 konnte bei der Präsentation des Jahresberichtes 1985, Frau E. Pavlović-Kohli, Vorsitzende der Geschäftsleitung des SV-Service, auf einen erheblichen Zuwachs der Konsumationen hinweisen. Der Schweizer Verband Volksdienst (SV) hat im vergangenen Jahr den Umsatz an Konsumationen um 3 Millionen (5 %) auf 63 Millionen steigern können.

Der Schweizer Verband Volksdienst trägt die Verantwortung für die tägliche Verpflegung von 263 500 Menschen und nimmt sich dieser Aufgabe sehr gewissenhaft an. Mit Broschüren und speziellen Aktionen werden die Gäste auf eine vernünftige Ernährung aufmerksam gemacht und man versucht, jedem eine individuelle Kost zu bieten. Aufklärungskampagnen für vernünftige Ernährung sind schon wiederholt durchgeführt worden. Mit der im Frühjahr 1982 angelaufenen Aktion «Speck weg» versuchte der SV den zu Übergewicht neigenden Personen eine echte Hilfe anzubieten. Der Erfolg dieses Aktionsprogrammes zum Abnehmen hat alle Erwartungen übertroffen. Mit dem in 60 Personalrestaurants durchgeführten Versuch konnten ungefähr 40 000 Kilogramm (!) überschüssiges Fett abgebaut werden.

Für 1987 plant der SV-Service eine neue Kampagne für vernünftiges Ernährungsverhalten, die auf Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftern beruhen wird. Man ist sich bewusst, dass Änderungen im Ernährungsverhalten nur in ganz kleinen Schritten erreicht werden können. Das Aktionsprogramm wird im Frühjahr 1987 der Öffentlichkeit vorgestellt werden.

Der SV war auch massgeblich am zweiten schweizerischen Ernährungsbericht und dessen vergangenes Jahr erschienene Kurzfassung «Die Schweiz bei Tisch» beteiligt. Die Schlussfolgerungen sind allseits bekannt: Der Schweizer isst zu viel, zu fett, zu süss und zu ballaststoffarm!

Mit mehr als 3 000 Mitarbeitern werden heute rund 300 Verpflegungsbetriebe – Personalrestaurants, Schulmensen und Alterswohnheime – sowie 13 Soldatenstuben geführt. Der SV führt auch 10 Sozialberatungsstellen, bei denen Suchtprobleme, insbesondere Alkoholismus, Medikamentenmissbrauch und Rauchsucht – nicht aber Drogen – im Vordergrund stehen. Als weitere Dienstleistung nimmt der SV auch Beratungsaufträge von Firmen an, die ihre Personalrestaurants in eigener Regie führen, jedoch von den Erfahrungen des Volksdienstes profitieren möchten. Fast verdreifacht hat sich gegenüber 1984 die Zahl der Anfragen für Beratungsaufträge. Das zeigt und ist eine Bestätigung dafür, dass die Dienstleistungen im SV-Service gefragt sind.

Dynamik und Einfallsreichtum sowie Zuverlässigkeit sollen auch weiterhin die Dienstleistungen der Zukunft prägen.