



Auf Erlebnistour mit Lea, Ben und Bonnie...

Lea und Ben sind in jeder Jahreszeit aktiv. Doch gerade jetzt freuen sie sich sehr über den Frühling: die richtige Jahreszeit, um einen der Erlebniswege zu erkunden, sei es in Lenzburg / AG oder neu in Luthern Bad / LU oder in Saignelégier / JU. Wandern auch Sie gerne? Dann erlernen oder repetieren Sie am neuen Posten auf dem Erlebnisweg (nur in Luthern Bad und Saignelégier) spielerisch die Verhaltensregeln bei Begegnungen mit Rindvieh. Warum dies gerade rundum Saignelégier wichtig ist, erzählen Ihnen Marc Jobin, Gemeinderat, und Thierry Froidevaux, Mutterkuhhalter, im Beefgeflüster. Sie verraten zudem weitere «kuhle» Ausflugstipps.

Lea und Ben wissen natürlich schon, wie sie sich gegenüber Mutterkühen und Kälbern verhalten sollen. Doch auch für sie gibt es Neues zu entdecken, beispielsweise lernen sie am zusätzlichen Posten auf dem Erlebnisweg in Luthern Bad und in Saignelégier den Unterschied zwischen Milch- und Mutterkühen kennen. Und übrigens: es gibt ein neues Buch von Lea, Ben und Bonnie – worum es in der dritten Geschichte geht, wird an dieser Stelle natürlich noch nicht verraten. Doch einen Vorgeschmack kann man in diesem Newsletter bereits erhaschen.

Der Frühling ist auch die Zeit der Ausstellungen: Überall in der Schweiz können Sie Mutterkühe und Kälber erleben: an der Agrischa in Chur, an der Swissopen in Brunegg etc. die Rubrik «Besuchen Sie uns» gibt Ihnen eine Übersicht über alle Möglichkeiten für Begegnungen. Eine Rasse, die Sie mit grosser Sicherheit nicht antreffen werden, stellen wir Ihnen in diesem Newsletter vor.

Und weil auch schon Bärlauch und einheimische Spargeln auf dem Markt sind, präsentieren wir Ihnen ein Rezept für ein Entrecôte vom Natura-Beef mit frühlingshafter Beilage. Im Beefwissen verraten wir Ihnen zusätzlich, wann das Entrecôte «gar» ist.

Viel Spass und grüssen Sie Lea und Ben 😊

Beefgeflüster mit Marc Jobin und Thierry Froidevaux, Saignelégier

«Es ist uns wichtig Lösungen zu finden, die für alle stimmen, nicht nur für einen selbst»



Kühe beschützen ihre Kälber, insbesondere wenn diese noch klein sind. Es ist wichtig, einen grossen Bogen um die Tiere zu machen und auf keinen Fall zwischen Kühen und Kälber hindurchzugehen. (Foto: Thierry Froidevaux)

Am 20. Mai 2025 wird in Saignelégier der Erlebnisweg eröffnet. Sie beide haben viel hierzu beigetragen, Marc Jobin als Gemeinderat, zuständig für das Dossier «Weiden, Wald, Abfall» und Thierry Froidevaux als Mutterkuhhalter. Was ist Ihre Motivation?

Marc Jobin: Unsere Region gehört zu den Freibergen und ist ein beliebtes Naherholungsgebiet. Typisch sind die grossen Waldweiden, auf denen Pferde und Rinder gehalten werden und durch die seit jeher viele Wanderwege führen. Leider gab es in den letzten Jahren unerfreuliche Begegnungen zwischen Kühen und Touristen, aber auch mit Einheimischen. Viele Bauern machten sich Sorgen. Es ist uns sehr wichtig, die Sicherheit der Wanderer und Biker so gut wie möglich zu gewährleisten und den traditionellen Weidebetrieb beizubehalten.

Thierry Froidevaux: Durch unsere Weiden führen viele Wander-, Bike- und Reitwege. Ich habe einmal an einem Schönwettertag während zwei Stunden die Personen gezählt, die bei uns vorbeikamen. Es waren rund 400! Vor ein, zwei Jahren ereignete sich auch ein Unfall mit einer unserer Mutterkühe. Ihr kleines Kalb lag auf der einen Seite eines Wegs, sie stand auf der anderen Seite. Als dann ein Wanderer dazwischen durchgehen wollte, hat ihn die Kuh über den

Haufen gerannt. Glücklicherweise trug er keine schlimmen Verletzungen davon. Doch es ist wichtig, Unfälle aller Art zu vermeiden.



Pferde gehören ebenfalls zum typischen Landschaftsbild der Freiberge. Da sie Fluchttiere sind, geht von Pferden weniger Gefahr für Wandernde und Bikende aus, auch wenn Fohlen dabei sind. (Foto: Thierry Froidevaux)

Was versprechen Sie sich von dem Erlebnisweg?

Marc Jobin: Ich erhoffe mir vom Erlebnisweg, dass die Besuchenden unserer Region sich mit ihrem Umgang mit den Tieren auf der Weide beschäftigen. Dass sie Verantwortung übernehmen für ihr Verhalten. Zudem ist es eine sehr gute Möglichkeit, um die nicht-landwirtschaftliche Bevölkerung für Anliegen der Landwirtschaft zu sensibilisieren.

Thierry Froidevaux: Es gibt immer mehr Menschen in der Schweiz und immer weniger haben Kontakt mit der Landwirtschaft und damit verbunden auch mit Bauernhöffern. Der Erlebnisweg kann helfen, den Dialog zu finden. Und er hilft ganz konkret, die Besuchenden zu «kanalisieren», so dass sie eben den einen Weg gehen und nicht den anderen.

Warum? Gibt es viele Wanderer oder Biker, die abseits der Wege unterwegs sind?

Thierry Froidevaux: Nein, zum Glück gibt es wenige «Touristes sauvages». Aber es gibt unterschiedliche Routen und die Wanderwege sind oft kantonale, ich kann diese also nicht selbstständig versetzen. Aber an einer Stelle habe ich beispielsweise einen Pfeil mit einem Hinweis aufgestellt, wo draufsteht: «Folgen Sie dem Weg, nehmen Sie nicht die Abkürzung durch die Weide. Das Betreten der Weide geschieht auf eigene Gefahr.»

Und wird das respektiert?

Thierry Froidevaux: Ja, ich schätze, dass rund 95 Prozent der Wanderer den Hinweis ernst nehmen.

Dann erhoffen Sie sich vom Erlebnisweg, dass die Wanderer gezielt diese Route auswählen?

Thierry Froidevaux: Ja genau. Und dann kann ich besser steuern, welche Tiere ich entlang dieser Route weiden lasse. Pferde und Rinder sind eher unproblematisch, ebenso Mutterkühe mit grösseren Kälbern. Meine Mutterkühe mit kleinen Kälbern weide ich hingegen auf Weiden nah am Hof, wo keine Touristen vorbeikommen.



Viele Wege führen durch die Freiberge. Oftmals kann man wählen, ob man direkt durch eine Weide oder daran entlang wandern möchte. (Foto: Marc Jobin)

Gibt es andere Massnahmen, die zur Sicherheit der Touristen ergriffen werden?

Marc Jobin: Wir haben mit der BUL* die Situation analysiert. Ein Ort mit grossem Risiko war der Campingplatz von Saignelégier. Hier hat die Gemeinde den Weg zum Campingplatz beidseitig mit einem Zaun gesichert. Dies ist zwar ungewöhnlich, doch es hat viel zur allseitigen Beruhigung beigetragen. Etwas anderes ist, dass sich die Bauern bemühen, die Kühe nicht mehr auf der Weide abkalben zu lassen oder dann auf Weiden, die nicht exponiert sind.

Thierry Froidevaux: Ja das stimmt, das mache ich auch so. Zudem beobachte ich den Charakter meiner Tiere. Ich habe festgestellt, dass Nervosität oder eben ruhiges Verhalten vererbt wird. Es ist mir wichtig, dass meine Mutterkühe umgänglich sind und einen guten Charakter haben. Und natürlich stelle ich bei meinen Weiden auch die Warnschilder von Mutterkuh Schweiz / BUL auf und zäune an gewissen Stellen bewusst einen Weg aus.

Wie ist die Unterstützung der anderen Beteiligten für den Erlebnisweg und die Sicherheitsmassnahmen?

Marc Jobin: Alle beteiligten Leute wollen es wirklich gut machen. Es ist uns wichtig Lösungen zu finden, die für alle stimmen, nicht nur für einen selbst.

Das ist wirklich vorbildlich! Wir wünschen Ihnen – und uns natürlich auch – dass der Erlebnisweg Ihre Erwartungen erfüllt und einen Beitrag zur Sicherheit in den Freibergen leisten kann. Vielen Dank für das Interview und die Zusammenarbeit und alles Gute!



Mit Zäunen auf beiden Seiten der Strasse wurde der Weg zwischen dem Campingplatz von Saignelégier und Sous le Bémont versehen, um die Sicherheit der Touristen zu gewährleisten. (Foto: zVg)



Marc Jobin ist Gemeinderat von Saignelégier und zuständig für die Dossiers «Weiden, Wald, Abfall». Beruflich ist er in der Uhrenindustrie tätig.

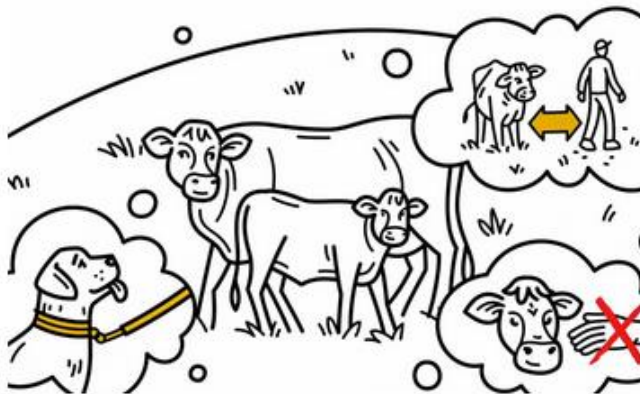
Thierry Froidevaux bewirtschaftet in einer Gemeinschaft einen Pachtbetrieb von 75 Hektaren. Der Grossteil ist Weideland, zum Teil auch Gemeinschaftsweiden. Rund ein Drittel der Flächen sind Biodiversitätsförderflächen. Für eine optimale Fruchtfolge baut er etwas Dinkel und Futtergerste an. Auf dem Biobetrieb werden 25 Mutterkühe der Rasse Rätisches Grauvieh sowie deren Kälber gehalten. 60 Pferde, vor allem Freiburger, und während der Weideperiode zusätzlich 40 Rinder bevölkern ebenfalls die Weiden.



*Die Beratungsstelle für Unfallverhütung in der Landwirtschaft (BUL) ist das Schweizer Kompetenzzentrum für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz in der Landwirtschaft und verwandten Gebieten. Da die meisten Unfälle mit Rindvieh auf den Bauernhöfen selbst passieren, liegt der Fokus der BUL auf Information und Schulung von Landwirten und Landwirtinnen zur Reduktion von Risiken. Doch auch in Bezug auf die Sicherheit von Drittpersonen auf Wanderwegen sind die Sicherheitsfachleute der BUL spezialisiert und beraten Gemeinden oder Tierhalter beispielsweise bezüglich Weidesicherheit und Zaunbau. Sie führen auch Kurse zum Umgang mit Rindvieh auf der Weide durch und stellen Material zur Sensibilisierung zur Verfügung. Mutterkuh Schweiz, die BUL, der Schweizer Bauernverband, Schweizer Wanderwege und Schweiz Mobil arbeiten seit bald 20 Jahren zusammen, um Unfälle zwischen Wandernden und Mutterkühen zu vermeiden.

Wiedergekaut

Begegnungen mit Kühen: so geht's richtig!



Beim Wandern trifft man immer wieder auf Kuhherden. Damit diese Begegnungen problemlos ablaufen, haben Mutterkuh Schweiz und der Verband Schweizer Wanderwege gemeinsam einen Kurzfilm erstellt, damit Begegnungen mit Kühen gefahrlos gemeistert werden können. Der Kurzfilm aus der Serie «Like to Hike» fasst dabei die drei Hauptregeln kompakt zusammen.

Wieder mal (R)AUS-gehen Mutterkühe und Kälber von Ost bis West



Foto: Tina Gerber, alpinart

Die warmen Sonnenstrahlen locken Klein und Gross nach draussen und das ist gut so – es ist nämlich einiges los! Über die ganze Schweiz verteilt, starten die Frühlingsmessen. Mutterkuh Schweiz ist an einigen Veranstaltungen ebenfalls mit dabei. Wer noch nach einem Ausflugsziel sucht – hier kommen unsere Top 3!

Agrischa Chur: 12. und 13. April 2025, Altstadt Chur

Unter dem Motto «Erlebnis Landwirtschaft» wird die Churer Altstadt Mitte April zu einem riesig grossen Bauernhof. Auf sämtlichen Plätzen und in mehreren Gassen werden die unterschiedlichen Bauernhoffiere ausgestellt und passende Attraktionen angeboten. Die Mutterkühe sind auf dem zentralen Nikolaiplatz zu bestaunen: Insgesamt werden neun Rassen von A wie Angus bis W wie Wagyu aus der Region ausgestellt. Die Besuchenden können auf diesem Wege die Mutterkuhhaltung live erleben. Auf dem Postenlauf mit Lea und Ben gibt es noch mehr zu entdecken: So lernen Sie beispielsweise den Unterschied zwischen Milch- und Mutterkühen kennen oder das korrekte Verhalten, wenn Sie beim Wandern auf eine Kuhherde treffen. Zweimal täglich werden die Tiere im Schauring präsentiert. Infos zum Geschehen auf dem Nikolaiplatz finden Sie [hier](#).



Auch in Chur wird die Rassenvielfalt im Schauring gezeigt und kommentiert werden. (Foto: Tina Gerber, alpinart)

LUGA Luzern: 25. April bis 4. Mai 2025, Allmend Luzern

Die Zentralschweizer Frühlingsmesse lockt während 10 Tagen jeweils um die 120'000 Besuchende nach Luzern. Die Allmend verwandelt sich in dieser Zeit in einen vielseitigen Marktplatz und Treffpunkt. Mutterkuh Schweiz ist Teil des Bauernhofzertes im Messe-Aussenbereich. Ein besonderes Highlight sind die täglichen [Tiervorführungen in der Arena](#), die jeweils nach dem Mittag anstehen. Nebst den Mutterkühen werden auch weitere Bauernhoftiere präsentiert.

BEA Bern: 25. April bis 4. Mai 2025, BERNEXPO-Areal

Zeitgleich mit der LUGA findet im Nachbarkanton die Berner Frühlingsmesse statt. Dieses Jahr steht die BEA unter dem Motto «Big Time» – ein grosses Versprechen, dem die beliebte Messe auch gerecht wird: Mit zahlreichen [Attraktionen und Ausstellern](#) gibt es viel zu entdecken. So beispielsweise die Sonderschauen «Schildkröten» oder «Kartoffeln». Mutterkuh Schweiz ist mit einem Stand und den Tieren in der Halle 12 untergebracht.

Nehmen Sie an der LUGA und BEA an unserem Wettbewerb teil und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Gutschein von Coop.

Und natürlich dürfen Sie nicht vergessen, an unserem Stand das neue Büchlein von Lea und Ben abzuholen!



Kleine Kälber wie der «Ueli» an der LUGA gehören immer zu den Publikumsmagneten an den Frühlingsausstellungen. (Foto: Messe Luzern)

Weitere «kuhle» Ausflugstipps... ...rund um Saignelégier



Auch wer per Trottinett die Waldweiden der Freiberge erkundet, sollte die Verhaltensregeln gegenüber Rindvieh kennen. (Photo : <https://www.loisirs.ch/loisirs/190/trottinette-dans-les-franches-montagnes>)

Man könnte gleich die Sommerferien in Saignelégier buchen, wenn man Marc Jobin und Thierry Froidevaux nach den Attraktionen der Region fragt. Das Hochplateau der Freiberge erreicht man schnell und ist dann bereits an der Sonne, wenn unten noch der Nebel dominiert. Die Natur lädt ein zum Biken, Reiten oder Wandern. Auch Trottinetts kann man mieten und damit von Saignelégier nach Glovelier fahren oder entlang des Doubs die Gegend erkunden. Berühmt ist ausserdem das Naturschutzgebiet und Hochmoor rund um den Étang de la Gruère. Eine Wanderung um den Teich lässt sich optimal mit dem Erlebnisweg von Lea und Ben kombinieren.

Vor allem Pferdefans (aber nicht nur die) kommen im August auf ihre Kosten, wenn in Saignelégier der «Marché Concours» stattfindet. Für Käseliebhaber empfiehlt sich das Museum des Tête de Moine in Bellelay oder eine Kutschenfahrt mit Käsefondue. Wer gerne Action hat, macht eine Fahrt mit dem Dampfbahnzug durch die Freiberge. Mit etwas Glück (oder Pech) wird der Dampfbahnzug von erbarmungslosen Cowboys überfallen.



Aus der Zeit gefallen ist die Fahrt mit dem Dampfbahnzug, der von Cowboys überfallen wird. (Photo : <https://www.la-traction.ch/services/attaque-du-train>)

Langweilig wird einem kaum in dieser Region und sonst fährt man ein Stückchen weiter und besucht die UNESCO Welterbe-Städte La Chaux-de-Fonds und Le Locle oder versucht sich an den steilen Hängen der Rochers des Sommètres.

Rassig

Gelbvieh – Ein seltener Farbtupfer



Typisch beim Gelbvieh sind das einfarbig gelbe bis rötliche Fell und in der Regel eine helle Schnauze. (Quelle: Agnes Schneider)

«Gang rüef de Bruune, gang rüef de Gääle...» Dieses ursprünglich aus dem Appenzellerland stammende Schweizer Volkslied singt davon, dass Rindvieh immer schon vielfältig war, was Farben, aber auch Grösse und andere Eigenschaften anbelangt. «Gelbe» Tiere sieht man heutzutage jedoch eher selten auf den Weiden. Das Gelbvieh oder Frankenvieh ist eine von 39 Rassen, die im Schweizer Fleischrinderherdebuch vertreten sind, doch es gibt nicht einmal eine Handvoll Tiere in der Schweiz. Ursprünglich hat das Gelbvieh seine Heimat in Süddeutschland (in der Region Franken).



Das ursprünglich als Dreinutzungsrasse gezüchtete Gelbvieh eignet sich gut für die Mutterkuh- und Weidehaltung. (Quelle: Agnes Schneider)

Das Gelbvieh stammt von einem rotbraun gefärbten keltisch-germanischen eher kleinen Rind ab. Da schwere Zugschsen gefragt waren, wurden ab ca. 1800 verschiedene grössere Rinderrassen eingekreuzt. Mit Simmentalern aus der Schweiz begann man um 1875 mit der Zucht auf ein einfarbiges gelbes Rind. Die Tiere sind nicht anspruchsvoll, was das Futter angeht. Früher wurden sie für Arbeit, Milch und Fleisch gehalten, heute als Zweinutzungs- oder reine Fleischrasse.

In Deutschland steht das Gelbvieh seit 2008 auf der roten Liste gefährdeter Nutztierassen. Sie wurde von der Gesellschaft zur Erhaltung alter und gefährdeter Haustierrassen (GEH) zur gefährdeten Nutztierasse des Jahres 2025 ausgerufen. Fern der Heimat ist die Bestandsentwicklung weitaus erfreulicher. Doch die gelbe Farbe ist hier eher zweitrangig, so gibt es beispielsweise in Kanada und den USA mittlerweile überwiegend schwarzfarbige Vertreter des Frankenviehs.

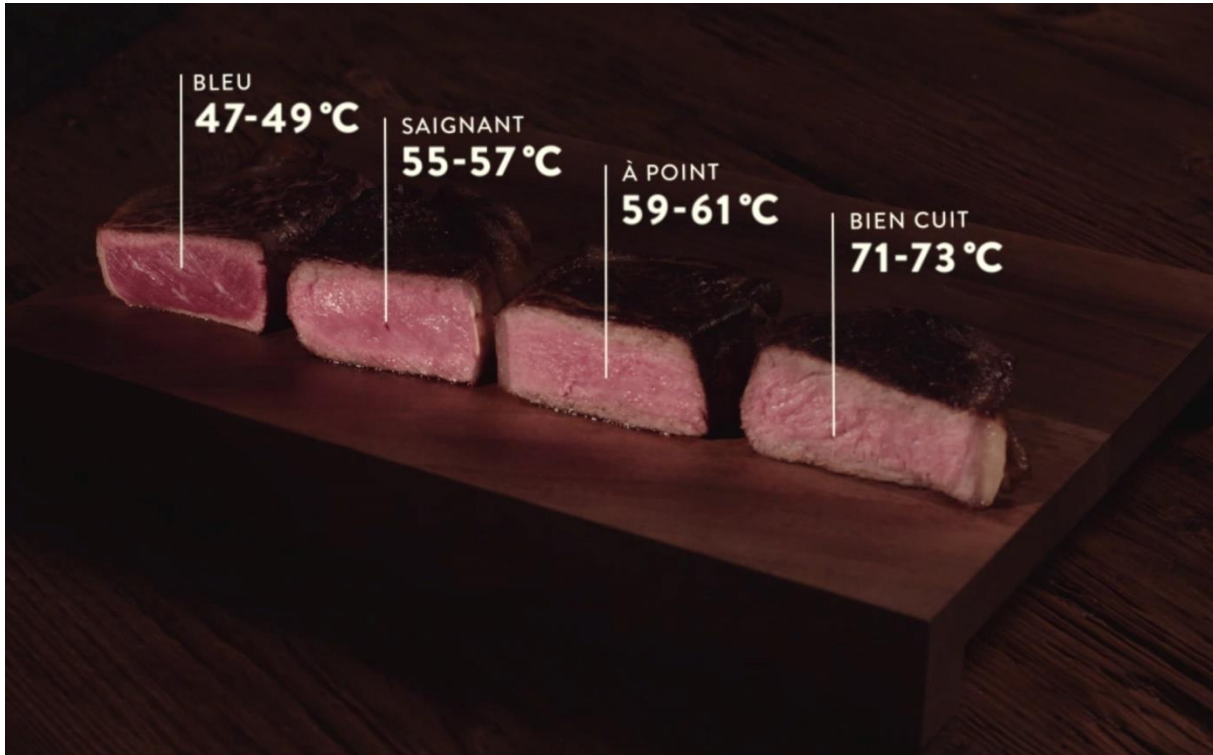


Das Gelbvieh oder Frankenvieh ist nicht ganz so gelb wie die Kuh auf diesem Gemälde aus dem Jahr 1911 von Franz Marc, einem der bedeutendsten Maler des Expressionismus in Deutschland. Zur (Farben-)Vielfalt der Rinderrassen leistet das Gelbvieh trotzdem einen wichtigen Beitrag. (Quelle: Wikipedia)

Quellen: www.mutterkuh.ch, www.g-e-h.de, Wikipedia, Tierwelt 27.05.2019

Beefwissen

Saignant, rosa oder well done?



Quelle: schweizerfleisch.ch

Wie hätten Sie Ihr Entrecôte vom Natura-Beef denn gerne? Ob man sein Rindsteak gerne saignant oder well done isst – das ist Geschmackssache. Damit Sie beim nächsten Restaurantbesuch das Richtige bestellen oder Ihr Entrecôte gemäss unserem Rezept wunschgemäss zubereiten können, hier ein paar Fakten zu den Garstufen von Rindfleisch.

Die Begriffe

In unserem Sprachraum sind für die Garstufen von Fleisch drei Sprachen gebräuchlich: Englisch, Französisch und Deutsch.

Deutsch	Französisch	Englisch	Beschreibung	Kerntemperatur
Stark blutig	Bleu	Rare	Bei der Garstufe «stark blutig» ist nur die äusserste Schicht leicht angebraten. Innen sieht das Fleisch roh aus.	45-50°C
Blutig	Saignant	Medium rare	Für ein «blutiges» Fleisch muss die äusserste Schicht angebraten und der äussere Teil des Fleisches bräunlich verfärbt sein. Innen ist der Kern blutrot.	51-55°C

Rosa / mittel	À point	Medium	Die Garstufe «rosa» sagt es schon, das Fleischstück ist innen rosa. Der bräunliche Rand ist etwas breiter.	55-60°C
Halb durchgebraten	Demi-anglais	Medium well	Das Fleisch hat eine schöne Kruste und ist innen nur noch leicht rosa	65-69°C
Durch	Bien cuit	Well done	In der Garstufe «gut durch» ist das Fleischstück komplett durchgebraten und einheitlich bräunlich.	>70°C

Die Garstufe richtig bestimmen

Damit ein Fleischstück die gewünschte Garstufe erreicht, gibt es verschiedene Methoden: Garzeit messen, Fingerdrucktest und Bestimmung der Kerntemperatur mittels Thermometer.

Die Garzeit ist immer abhängig von Fleischdicke und Gartemperatur. Trotzdem gibt sie einen guten Anhaltspunkt.

Der Fingerdrucktest braucht etwas Übung. Es gilt grundsätzlich: wenig Widerstand (weich) – wenig gegart. Eine ausführliche Beschreibung und Anleitung finden Sie hier: <https://schweizerfleisch.ch/kochwissen/garstufe-und-kerntemperatur-ermitteln>

Am exaktesten und sichersten ist die Bestimmung der Kerntemperatur mittels Thermometer. Hierzu wird das Thermometer an der dicksten Stelle bis in die Mitte des Fleisches gestossen. Während des Garens kann so die Kerntemperatur beobachtet werden.

Geling-Tipps

- Es ist wichtig, Fleisch frühzeitig aus dem Kühlschrank zu nehmen, damit es Zimmertemperatur hat bei der Zubereitung. Andernfalls entsteht im Fleisch beim Anbraten eine Art Hitzeschock und es kann trocken werden.
- Je stärker durchgegart ein Fleischstück sein soll, desto weniger heiss sollte die Pfanne beim Anbraten sein. So verbrennt das Fleisch aussen nicht, bis es innen durchgegart ist.
- Fleisch nach dem Garen vor dem Servieren noch kurz ruhen lassen, so entspannen sich die Fasern, der Fleischsaft verteilt sich wieder im Fleischstück und tritt beim Aufschneiden weniger aus. So verhindert man auch die «blutigen» Saffflecken später auf dem Teller. Die Kerntemperatur steigt dabei um weitere 3 bis 6 Grad Celcius an.

Andere Fleischarten und ihre Garstufen

Poulet und Schwein sollten immer gut durch sein, damit allfällige Keime samt und sonders abgetötet werden. Man muss deswegen jedoch nicht mit zu hohen Temperaturen ans Werk gehen.

Wird ein Pouletbrüstli beispielsweise schonend im Ofen fertig gegart, bleibt es viel saftiger als in einer heissen Bratpfanne. Bei Reh, Lamm und Ente darf das Fleisch auch noch rosa sein.

Mehr Informationen unter: www.schweizerfleisch.ch

Und übrigens

Wussten Sie, dass das Wort «gar» vom Verb «gerben» kommt? Gerben ist die Verarbeitung von rohen Tierhäuten zu Leder. Und im Mittelhochdeutschen hiess garb/gar so viel wie fertig. Ein Stück Fleisch ist also gar, wenn es fertig ist. 😊

Quellen: www.schweizerfleisch.ch, www.swissmilk.ch , <https://steakgriller.de/die-perfekte-kerntemperatur-medium-rare-oder-well-done/>, <https://de.wiktionary.org/wiki/gar>

Lust auf beef?

Entrecôte vom Natura-Beef

Das Edelstück in frühlingshafter Begleitung: Ein Entrecôte ist das ganze Jahr über ein Genuss. Nachfolgend finden Sie das Rezept in Kombination mit einem saisonalen Bärlauch-Risotto und frischer Kräuterbutter – am besten mit würzigen Frühlingskräutern abgeschmeckt.



Das Entrecôte vom Natura-Beef in der Frühlingsvariante mit Bärlauchrisotto und frischer Kräuterbutter. (Foto: hurrah GmbH)

Vorbereitung Fleisch: 7 Stunden (davon 6 Stunden marinieren)

Zubereitung Fleisch: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 4 Natura-Beef Entrecôtes à 180g
- 2 Knoblauchzehen
- Je 4 Thymian- und Rosmarinzweige
- Rapsöl
- Fleischgewürz (z.B. Taurus von Chalira)

Zubereitung

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.

Dazu passen: Je nach Saison gebratene, grüne Spargeln (oder ein anderes Gemüse), hausgemachte Kräuterbutter und Bärlauch-Risotto. Die weiteren Rezepte finden Sie in der Online-Version unserer Rezeptbroschüre.

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

Mehr Informationen zu den Garstufen finden Sie in der Rubrik «Beefwissen».

Quelle Rezept: *Rezeptbroschüre Mutterkuh Schweiz Neuauflage, Lancierung 2024.*



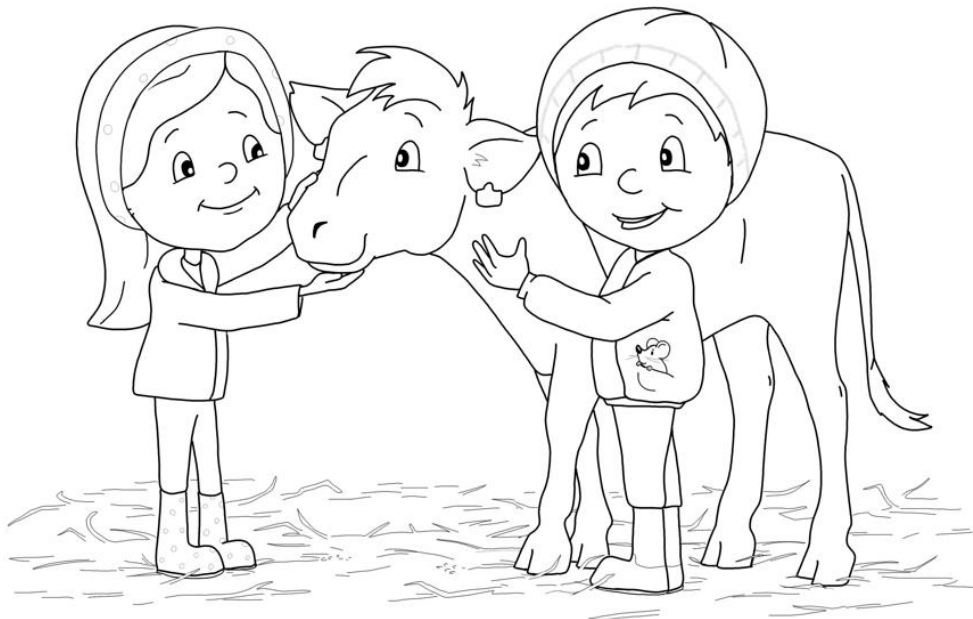
Aktiv mit Lea und Ben

Hol dir das dritte Büchlein von Lea und Ben!

Kennst du die Bücher von Lea und Ben? Im ersten Band erleben sie die Geburt von Kalb Bonnie mit und dürfen sogar den Namen aussuchen. Im zweiten Buch besuchen Lea und Ben das Kalb Bonnie auf der Alp und erfahren, wie sie sich bei Begegnungen mit Mutterkühen korrekt verhalten sollen.

Und jetzt ist es da – das dritte Büchlein! Lea und Ben besuchen Bonnie im Stall. Was sie dabei erleben und lernen, verraten wir dir hier noch nicht.

Als kleiner Vorgeschmack hier schon einmal ein Bild zum Ausmalen. Viel Spass!



Hol dir das neue Büchlein an einem unserer Events, auf dem Erlebnisweg oder im Hofladen, wo ihr euer Fleisch kauft!

www.mutterkuh-schweiz.ch



Besuchen Sie Mutterkuh Schweiz ... an einem der nächsten Events



Foto: Tina Gerber, alpinart

Erlebnisweg Lenzburg – noch bis Ende Oktober geöffnet

Erlebnisweg Luthern Bad, Eröffnung 1. April 2025

Erlebnisweg Saignelégier, Eröffnung 20. Mai 2025

Swissopen 2025, 12. und 13. April 2025, Vianco Arena Brunegg

Agrischa, 12. und 13. April 2025, Chur

Bea, 25. April bis 04. Mai 2025, Bern

Luga, 25. April bis 04. Mai 2025, Luzern

Bio Marché, 20. bis 22. Juni 2025, Zofingen

Wir freuen uns, Sie bald zu sehen!