



ENGAGEMENT
migros.ch

Das Engagement der Migros für Mensch, Tier und Natur – ein Programm für Ethik, Umwelt und nachhaltige Entwicklung. Dieses Programm umfasst auch die 7-Punkte-Fleischgarantie, die eine artgerechte Haltung der Nutztiere, einen schonenden Transport und eine hygienisch einwandfreie Fleischverarbeitung zusichert.

1. Tierauswahl: Das Fleisch stammt nur von Masttieren bekannter und traditioneller Rassen, die schon seit Generationen auf Schweizer Bauernhöfen anzutreffen sind.

2. Herkunft: Alle Tiere werden in der Schweiz geboren, betreut und aufgezogen.

3. Haltung: M-7-Landwirtschaftsbetriebe sind auf die besonders tierfreundliche Haltung mit den «4 L» ausgerichtet: Liegen, Laufen, Luft und Licht. Die Tiere können sich ihren Liegeplatz selber wählen. Die freie Bewegung fördert den sozialen Kontakt. Frische Luft ist ebenso garantiert wie ausreichendes Tageslicht.

4. Fütterung: Die Zusammensetzung des Futters ist den Entwicklungsstadien der Tiere angepasst. Deklarationspflichtige, gentechnisch veränderte Futtermittel sind verboten.

5. Transport: Jeder Fahrer eines Tiertransportes ist speziell ausgebildet. Die Fahrzeit zum Schlachthof ist auf maximal 3 Stunden limitiert (für Lämmer auf 5 Stunden).

6. Veredelung: Die gesamte Produktionskette vom Produzenten bis zum Konsumenten untersteht strengen Tierschutz-, Hygiene- und Rückverfolgbarkeits-Vorschriften, die überwacht werden.

7. Kontrolle: Externe, unabhängige Kontrolleure achten darauf, dass die strengen M-7-Richtlinien eingehalten werden. Wer sich nicht an die Migros-Vorschriften hält, wird aus dem M-7-Programm ausgeschlossen.



EINFACH

Kalbssteak im Schnittlauchmantel

Für 4 Personen

4 Kalbssteaks à 160 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter zum Braten
2 EL Senf scharf
4 EL Honig z.B. Blütenhonig
2 Bund Schnittlauch ca. 40 g

SPARGELGEMÜSE:

500 g Spargeln weiss
1 Schalotte
50 g Tomaten getrocknet, in Öl
40 g Pinienkerne
4 EL Wasser

1 Ofen samt Blech auf 80 °C vorheizen. Steaks salzen, pfeffern und beidseitig in wenig Bratbutter je 2–3 Minuten anbraten. Steaks auf das Blech legen. In der Ofen-

mitte 60 Minuten garen. Senf und Honig verrühren. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Für das Gemüse die Spargeln vom Köpfchen weg schälen. Die harten Enden abschneiden. Rest längs halbieren und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Schalotte und Tomaten in Streifen schneiden. Alles separat beiseite stellen.

2 15 Minuten vor dem Servieren Schalotten, Tomaten und Pinienkerne in wenig Tomatenöl in einer verschliessbaren Pfanne glasig dünsten. Spargeln dazugeben und kurz mitdünsten. Wasser dazugiessen. Zudecken und 5 Minuten garen. Deckel entfernen. Steaks aus dem Ofen heben. Erst in Senfmischung,

dann im Schnittlauch wenden. Restliche Senfmischung unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vorgewärmte Teller verteilen. Fleisch darauf setzen.

Dazu passt Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ 60 Minuten garen bei Niedertemperatur

Pro Person ca. 41 g Eiweiss,
18 g Fett, 17 g Kohlenhydrate,
1750 kJ/420 kcal