



Schweinefleisch

Ideen & Angebote



Zutaten: (für 4 Personen)

- 8 Schweineschnitzel aus der Oberschale á 80g
- 200g Schweinemett
- Pfeffer und Salz
- 150g Blattspinat o. Mangold
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 100g Butter
- 50g Rapsöl
- 125ml Weißwein
- 1 EL bunter Pfeffer
- 125ml Sahne

Rezept-Idee: Gefüllte Schweineröllchen

Zubereitung:

Den Spinat oder Mangold ca. 1 Minute in kochendes Salzwasser legen. Anschließend mit kaltem Wasser blanchieren. Trocken tupfen. Die Zwiebeln würfeln und mit 50 g Butter kurz dünsten. Das Schweinefleisch mit Pfeffer und Salz würzen und zu einer Rolle formen. In 8 gleich große Stücke schneiden. Die Schweineschnitzel mit Pfeffer und Salz würzen, mit dem Spinat oder Mangold, den Zwiebeln, dem gehacktem Knoblauch sowie den Mettröllchen belegen, aufrollen und mit Küchengarn binden. Öl in der Pfanne erhitzen und die Schweineröllchen von allen Seiten anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und ca. 20 Minuten schmoren. Aus der Pfanne nehmen, Garn entfernen und warm stellen. Die Sahne, die restliche Butter und den bunten Pfeffer zugeben und cremig einkochen lassen. Dazu passen Nudeln oder Kartoffelpuree.

Premium-Qualität: Bioland-Schweine



Wildschweine als Vorfahren unserer Hausschweine verbringen einen Großteil ihres Tages damit, ihre Umgebung zu erkunden und Nahrung zu suchen. Deshalb bekommen Bioschweine viel Platz, damit sie diesen Bewegungsdrang ausleben können. Bioschweine werden mit Biofutter gefüttert. Bei Bioland-Betrieben muss mindestens die Hälfte des Futters auf dem eigenen Hof angebaut werden. Zusätzlich zum Kraftfutter bekommen Bioschweine täglich ballaststoffreiches „Raufutter“ wie Stroh, Heu oder frisches Gras. Es sorgt für das Sättigungsgefühl. So fressen Sauen auf der Weide bis zu 15 Kilogramm Gras am Tag. Die Anzahl der Bioschweine ist an die landwirtschaftliche Nutz-

fläche gebunden. Damit sollen Umweltbelastungen wie Ammoniakemissionen oder Nitratauswaschungen vermieden werden. Biobauern dürfen daher nur so viele Tiere halten, wie die Fläche verkraftet. Mehr Informationen finden Sie unter www.biotiere.de

Schweinefleisch Nährwerttabelle pro 100g

| Teilstück | Eiweiß in g | Fett in g | Energie in kcal/kj |
|-----------|-------------|-----------|--------------------|
| Schnitzel | 22,2 | 1,9 | 106/445 |
| Filet | 22,0 | 2,0 | 106/445 |
| Kotelett | 21,6 | 5,15 | 133/560 |
| Nacken | 19,7 | 9,6 | 165/660 |
| Haxe | 20,35 | 10,8 | 179/752 |
| Leber | 21,2 | 4,5 | 133/560 |

Wir empfehlen: