Das beliebteste Fleisch kommt vom Schwein

Es gibt viele Zubereitungsmöglichkeiten, es wird mit strengen Qualitätskriterien produziert und überzeugt mit gutem Geschmack.
Aus diesen und weiteren Gründen ist Schweinefleisch ein fester Bestandteil in österreichischen Küchen.

Beim Einkauf sollen folgende Qualitätsmerkmale beachtet werden:

- Schweinefleisch soll rosa bis hellrot sein.
- Leichte Fetteinlagerungen (=Marmorierung) geben dem Fleisch seinen guten Geschmack und die Zartheit, damit es auch beim Braten saftig bleibt.
- Eine leichte Fettabdeckung sorgt für die Schmackhaftigkeit des Fleisches und schützt es vor dem Austrocknen.
- Die Anschnittflächen sollten frisch und saftig aussehen.
- Nur wenn die Fleischstücke quer zum Faserverlauf geschnitten wurden, erhält man kurze, zarte Fleischfasern.

Eine bewusste und gesunde Ernährung schließt Schweinefleisch – wie fälschlicherweise oft gedacht- sicher nicht aus. Fett ist ein wichtiger Faktor für den Geschmack, die Textur und die Saftigkeit des Fleisches. Der Fettgehalt variiert je nach Teilstücken, Bauchfleisch enthält etwa 29 Prozent Fett, Filet und Schnitzel dagegen nur 2 Prozent Fett. Fett ist aber nicht nur Träger von Geschmacksstoffen, wir benötigen Fett auch als Lieferant der fettlöslichen Vitamine, für die Hormonbildung und als Schutz unserer Organe.
Der Eiweißgehalt von etwa 20g pro 100g Schweinefleisch ist vergleichsweise hoch und kann leicht in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden. Zudem enthält es Vitamine, wie die Vitamine B1 und B6, sowie Mineralstoffe, allen voran Eisen und Selen.

Verzehrsempfehlung

Generell bietet Fleisch in der Ernährung vielerlei Vorteile für die Gesundheit. Fleisch ist ein naturbelassenes Lebensmittel und Lieferant wertvoller Nährstoffe und zählt deshalb zu den Grundnahrungsmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte. Wie bei allen anderen Lebensmitteln auch, ist der ernährungsphysiologische Vorteil aber immer abhängig von der Qualität, die Zubereitungsart und der Menge, die wir verspeisen. So steht beim Thema Fleisch oft zu Recht die Qualität im Vordergrund und der wünschenswerte Gedanke, Fleisch in Maßen zu verzehren und auf die Qualität zu achten.

Die Empfehlung lautet daher drei Portionen Fleisch oder Wurstwaren zu verzehren, dies entspricht etwa 450g pro Woche.

Schweinsschnitzel mit Spinat- Käse- Füllung

Zutaten:

4 Schnitzel, je ca. 150 g z.B. Schale, Nuss oder Fricandeau vom Schwein
Salz
Pfeffer

Zum Füllen:

200g Spinat

1 EL Butter

150 g Käse oder Schafkäse

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Zum Braten:

2 EL Butterschmalz

Schnitzel an den Rändern etwas einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und mit dem Schnitzelklopfer zart klopfen. Auf beiden Seiten salzen und nach Geschmack etwas pfeffern. Den Spinat waschen, trocken schütteln und in einer heißen Pfanne mit etwas Butter kurz dünsten bis er zusammenfällt. Die Garflüssigkeit abgießen und mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Den Käse in 4 Scheiben schneiden. Die Schnitzel mit etwas Spinat und Käse füllen und wenn nötig mit Zahnstocher verschließen. In einer Pfanne im heißen Butterschmalz auf jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Zahnstocher entfernen und heiß servieren.

Tipps:

Mit Erdäpfel als Beilage servieren. Anstelle von Spinat kann auch Bärlauch verwendet werden.

Broschüre

Schnitzelvariationen - Kreative Rezepte der Landwirtschaftskammer

Es darf auf keiner Speisekarte und bei keinem Fest fehlen, begeistert Groß und Klein und sogar zwischen zwei Semmelhälften als Zwischendurch-Snack: das Schnitzel!

Es lässt in vielen Variationen alle Herzen höher schlagen und ist eines der Lieblingsspeisen der Öster-reicher. Ob als Klassiker golden paniert mit Kalbfleisch oder als Variante von Schwein, Pute, Huhn, Reh oder Lamm - für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Kein Wunder, ist doch das Schnitzel ein echter Allrounder in der Küche. Neue Geschmackserlebnisse kann man mit unterschiedlichen Panier-Zutaten erreichen. Es müssen nicht immer Semmelbrösel sein. Abwechslung in die knusprigen Hülle bringen frische Kräuter, geriebener Käse, Cornflakes, Nüsse, Sesam oder Erdäpfel. Oder verzichten Sie ganz auf die Panier und setzen auf das Schnitzel „pur“. Einen Hauch Italien bekommt das Schnitzerl mit Mozzarella und Schinken, brasilianisch wird es mit Zwiebel und Chili, griechisch mit Schafskäse und Oliven… Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Doch nicht nur die Panier ist eine Köstlichkeit, auch gefüllte Schnitzel sind ein Highlight! Für die Füllung eignen sich am besten Schinken, Käse, Kräuter, Gemüse, Pilze, Trockenfrüchte, Nüsse, Pestos oder Chutneys. Und für Gemüseliebhaber sind „Gemüseschnitzerl“ mit einer köstlichen Sauce ein Genuss!

Nach dem Motto: Schnitzelvariationen für alle Fälle!

Im Infocenter der Landwirtschaftskammer OÖ. ist die **Broschüre „Schnitzel Variationen“** zum Preis von € 6,-- erhältlich (LK OÖ Kundenservice 050 6902 1000, kundenservice@lk-ooe.at).