



Wir schauen aufs Ganze.  
Die Biobäuerinnen & Biobauern



Mehr Infos zum EU-Bio-Logo unter  
[bio-austria.at/eu-bio-logo](https://bio-austria.at/eu-bio-logo)

# Tagliata vom Bio-Schwein mit Sonnenblumen, Pak Choi, Pilze & Bergkäse

Rezeptidee von BIO AUSTRIA Bauer Simon Humer,  
Biohof Thomabauer, Bezirk Eferding



## Zutaten für 4 Portionen:

- 4 St. Bio-Schweinekarree in Scheiben  
etwas Bio-Öl
- 200 g Bio-Sonnenblumenkernmus
- 4 St. Bio-Pak Choi  
etwas Bio-Weißwein
- 2 EL Bio-Butter  
Bio-Apfelessig  
Salz, Bio-Pfeffer,  
Bio-Muskat, Bio-Curry
- 2 St. Bio-Austernpilze
- 2 St. Bio-Kräuterseitlinge  
Bio-Knoblauch, Bio-Thymian  
Bio-Bergkäse, Bio-Ruccola

## Zubereitung:

Das Schweinekarree mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl gut anbraten danach 15 min bei 130 Grad Ober-/ Unterhitze im Rohr rasten lassen.

In der Zwischenzeit das Sonnenblumenkernmus erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Den Pak Choi vierteln und in Öl scharf anbraten bis er leicht braun wird. Mit Weißwein und Apfelessig ablöschen.

2 EL Butter dazugeben mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Pilze würfeln und in Öl mit zerdrücktem Knoblauch und Thymian anbraten.

Zum Anrichten 2 EL der erwärmten Sonnenblumencreme in die Mitte des Tellers geben, den Pak Choi am Teller verteilen, darauf die Pilze. Das Schweinskarree in Streifen schneiden und darauf anrichten. Als Topping Ruccola auf das Fleisch geben und etwas Bergkäse darüber hobeln.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union