Schweinshals in Most geschmort mit Zwiebeln

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 15 min
Aktivzeit: 25 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Hals vom Schweizer Schwein
3	säuerliche Äpfel
2	grosse Zwiebeln
1 TL	Pimentkörner
1 TL	Kümmelsamen
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
6 dl	Apfelmost
0.5 TL	Zitronenthymian

Nährwerte

1 Portion (ohne Rahmwirsing und Schupfnudeln) enthält ca.:

585	kcal
39 g	Eiweiss
35 g	Kohlenhydrate
31 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Ziehen lassen

Schweinshals schon am Vorabend mit Piment, Kümmel und Apfelmost in einen verschlossenen Behälter geben und marinieren lassen.

Zubereitung

1. Schweinshals 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Äpfel putzen, dann das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Äpfel in dicke Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Piment und Kümmel grob zerstossen.

2. Öl in einem Bräter auf mittlerer Stufe erhitzen. Schweinshals darin von allen Seiten 4–5 Minuten rundherum anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

3 Zwiebeln und Äpfel im Bratfett kurz andünsten. Schweinshals wieder zugeben, alles mit Salz, Pfeffer, Piment und Kümmel würzen. Apfelmost zugeben und geschlossen bei mittlerer Hitze für 90 Minuten ganz leicht köcheln lassen.

4 Bräter vom Feuer nehmen mit Zitronenthymian bestreuen und alles nochmals 20 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

5 Fleisch portionieren und mit dem Sud, den Zwiebeln und Äpfeln servieren.

Dazu passen Rahmwirsing und Schupfnudeln.