

# Schweinshals mit Gewürzsatz auf Zwiebeln



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 25 min

Aktivzeit: 25 min

Marinieren: 1 Tag

Einfach



## Zutaten

für 6 Personen

**800 g** Hals vom Schweizer Schwein  
**3 EL** Olivenöl  
**2 TL** Fenchelsamen  
**1 TL** schwarze Pfefferkörner  
**3 Zweige** Majoran  
**1** Bio-Zitrone  
**1 TL** Chiliflocken  
**2 TL** Fleur de Sel  
**800 g** Zwiebeln  
**4 dl** trockenen Weisswein

## Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffel-Sellerie-Stock) enthält ca.:

**419** kcal  
**27 g** Eiweiss  
**10 g** Kohlenhydrate  
**25 g** Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

## Für Gourmets

Versuchen Sie dieses Rezept mal mit Lammgigot.

## Zubereitung

- 1** Schweinshals mit Olivenöl rundherum einreiben. Fenchelsamen und Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Majoran von den Stielen zupfen, Zitronenschale mit einem Zestenreisser abziehen. Alles zusammen mit den Chiliflocken und dem Fleur de Sel vermengen.
- 2** Das Fleisch damit rundherum einreiben und in eine Schale geben. Abgedeckt im Kühlschrank 24 Stunden marinieren lassen.
- 3** Schweinshals 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, Zwiebelscheiben hineingeben, Weisswein zugeben und den Schweinshals darauflegen.



**Meine Wahl.**

4 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) 55–60 Minuten braten.

5 Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Schweinshals in Scheiben schneiden und mit Zwiebeln und Sud servieren.

Dazu passt Kartoffel-Sellerie-Stock.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).