Schweinshals mit Gewürzsalz auf Zwiebeln

Schweizer Fleisch
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.

4 Im vorgeheizten Backofen bei 180 ºC (Umluft 170 ºC) 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.