

Geschmorte Schweinskopfbäckchen vom Kuro-Schwein



Meine Wahl.

- Gesamtzeit: 2 h
- Aktivzeit: 30 min
- Mittel



Zutaten

für 4 Personen

Zutaten

- 8 Stück** Schweinskopfbäckchen vom Kuro-Schwein
- 1** Lauch
- 2** Karotten
- 0.5** Sellerie
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauch
- 5 dl** Rotwein

Un peu de Tomatenmark, Salz, Pfeffer, HOLL-Rapsöl oder Schmalz, Rosmarin, Thymianzweige, Petersilienstiele, Lorbeerblatt, schwarzer Pfeffer

Nährwerte

Eine Portion enthält:

- 536** kcal
- 22 g** Eiweiss
- 7 g** Kohlenhydrate
- 36 g** Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Erhitze die Bäckchen vor dem Anrichten in der Sauce und serviere sie zusammen mit einem Püree und einem Saisongemüse.

Zubereitung

- 1 Schweinsbäckchen von Sehnen, Fett und von der Silberhaut befreien, trockentupfen, mit Salz würzen und in Schmalz oder Rapsöl anbraten – idealerweise bereits in einem Römertopf. Anschliessend aus der Pfanne nehmen.
- 2 Gemüse inkl. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch im Römertopf braten, dann das Gemüse dazugeben und ebenfalls etwas anschwitzen.
- 3 Anschliessend etwas Tomatenmark dazugeben und anrösten. Die Schweinsbäckchen auf das Gemüse setzen und mit dem Rotwein knapp deckend begiessen.



Meine Wahl.

- 4 Alles zusammen mit den Kräutern einmal aufkochen, dann zudecken und im Ofen bei 160 °C ca. 1,5 Stunden schmoren, bis die Bäckchen zart sind.
- 5 Die Bäckchen aus dem Schmortopf heben, den Rest durch ein Sieb passieren. Dann die Sauce reduzieren und abschmecken.