Geschmorte Schweinskopfbäckchen vom Kuro-Schwein

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.

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.