




# Geschmorte Schweinskopfbäckchen vom Kuro-Schwein



Der feine Unterschied.

-  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.



**Der feine Unterschied.**

- 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.

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