


# Schweinshalsbraten mit Austernpilzen und Pastinaken



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 2 h 15 min

 Aktivzeit: 35 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 800 g** Hals vom Schweizer Schwein, am Stück
- 750 g** Pastinaken
- 600 g** Gemüsezwiebeln
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 3** Lorbeerblätter
- 2 dl** trockener Weisswein
- 3 dl** Gemüsebouillon
- 500 g** Austernpilze
- 800 g** Kartoffeln, mehlig kochend
- 2 dl** warme Milch
- 30 g** Butter
- etwas Muskatnuss, frisch gerieben

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 853** kcal
- 49 g** Eiweiss
- 60 g** Kohlenhydrate
- 41 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

## Tipp

Du magst es lieber mit etwas magerem Fleisch? Dann gelingt dieser Braten auch perfekt mit einem Schweinsnierstück.

## Zubereitung

- 1** Schweinshals 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft 140 °C). Pastinaken und Zwiebeln schälen und halbieren. Schweinshals mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Öl in einem Bräter auf hoher Stufe erhitzen, Fleisch darin rundherum 5–6 Minuten anbraten. Zwiebeln, Pastinaken und Lorbeer zugeben, kurz mitandünsten.
- 2** Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und den Bräter in die Mitte des Ofens geben. Ohne Deckel ca. 80 Minuten langsam braten, dabei das Fleisch gelegentlich mit der Bratenflüssigkeit begiessen.

**3**

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

Austernpilze mit einem Pinsel putzen und nach 80 Minuten mit in den Bräter geben. Weitere 20 Minuten im Ofen braten.

- 4 In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, grob schneiden und in reichlich Salzwasser weichkochen. Abgiessen, warme Milch und Butter zugeben, mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerkleinern und cremig rühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Warm stellen.
- 5 Schweinshalsbraten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Kartoffelstock servieren. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.