Schweinshalsbraten mit Austernpilzen und Pastinaken

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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 magererem 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 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.