

Niedergegarte Schweinsnuss auf Lauch und Äpfeln



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 5 h 50 min

 Aktivzeit: 20 min

 Marinieren: 3 h

 Mittel



Zutaten

für 6 Personen

- 800 g** Nuss vom Schweizer Schwein, am Stück
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL** grober Senf
- 1 Bund** Salbei
- 3 Stangen** Lauch
- 3** säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- 2 dl** Gemüsebouillon
- Salz

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffelschnee) enthält ca.:

- 313** kcal
- 29 g** Eiweiss
- 14 g** Kohlenhydrate
- 14 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

Es lohnt sich, die Schweinsnuss in deiner Metzgerei vorzubestellen.

Zubereitung

- 1** Schweinsnuss von allen Seiten pfeffern, auf einen Teller geben und grosszügig mit dem Senf bestreichen. Salbei darauf verteilen. Eine grosse Schüssel darüberstellen und 3–4 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank marinieren lassen.
- 2** Schweinsnuss 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 85 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 3** Lauch längs halbieren und gründlich waschen. Äpfel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides auf einem Backblech verteilen. Bouillon zugeben und die Schweinsnuss daraufgeben. Im Ofen ca. 2,5 Stunden garen. Die Kerntemperatur sollte 65 °C betragen.

4

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.



Der feine Unterschied.

Backblech aus dem Ofen nehmen, Schweinsnuss und Gemüse leicht salzen, Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt Kartoffelschnee.

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer
Fleisch auf schweizerfleisch.ch.**