Niedergegarte Schweinsnuss auf Lauch und Äpfeln

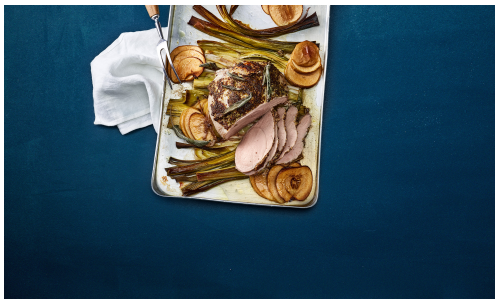
Meine Wahl.

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 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.