


Schweinshals an Zwiebelsauce mit Rosenkohl und Kartoffeln



Meine Wahl.

 not found or type unknown
Gesamtzeit: 1 h 30 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 800 g** Hals vom Schweizer Schwein
- 300 g** rote Zwiebeln
- 1** Rüebli
- 100 g** Lauch
- 100 g** Sellerie
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2** Lorbeerblätter
- 8 dl** Kalbsfond
- 1** Knoblauchzehe
- 800 g** Kartoffeln
- Muskatnuss, frisch gemahlen
- 4 dl** Rahm
- 1 TL** geräuchertes Paprikapulver
- 3 Zweige** Oregano
- 2 EL** Balsamico-Essig
- 600 g** Rosenkohl
- 30 g** Butter

Zubereitung

- 1 Schweinshals 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Rüebli, Lauch, Sellerie waschen, grob schneiden. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C).

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 1067** kcal
- 50 g** Eiweiss
- 41 g** Kohlenhydrate
- 75 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Tipp

Für leichte Säure und noch mehr Cremigkeit sorgt ein Klecks Crème fraîche in der Sauce. Ist am Folgetag noch Braten übrig? Einfach in Scheiben schneiden und in der Sauce langsam und sanft erwärmen.

- 2 Öl in Pfanne stark erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten rundum anbraten. Schweinshals in ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Rüebli, Lauch, Sellerie zugeben. Lorbeer und maximal einen Drittel des Fonds zugeben. Im Ofen 75 Minuten garen.
- 3 Inzwischen Knoblauch schälen, Auflaufform damit ausreiben. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, in Form verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen. Rahm dazugeben, nach 25 Minuten Garzeit des Schweinshalses dazu in den Ofen geben.
- 4 Zwiebeln im Bratensatz bei mittlerer Hitze kräftig anbraten. Paprika zugeben, kurz andünsten. Mit dem restlichen Fond ablöschen, Oregano zugeben, 15–20 Minuten köcheln, bis die Sauce leicht bindet. Mit Essig abschmecken.
- 5 Rosenkohl waschen, Stielansatz kreuzweise einschneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten sieden, abgiessen, beiseitestellen.
- 6 Nach Ende der Garzeit den Schweinshals aus der Form nehmen, abgedeckt ruhen lassen. Bratensaft in die Zwiebelsauce sieben, alles nochmals kräftig einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 Butter in Pfanne schmelzen, Rosenkohl 3–4 Minuten schwenken, mit Muskatnuss würzen.
- 8 Schweinshals in Scheiben schneiden und mit allen Beilagen servieren.