Schweinshals an Zwiebelsauce mit Rosenkohl und Kartoffeln

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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

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.

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).

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.