


Schweinshals im Süssmost geschmort



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 35 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 800 g** Hals vom Schweizer Schwein
- 150 g** Speckwürfeli vom Schweizer Schwein
- 200 g** Schalotten
- 400 g** braune Champignons
- 1 EL** Bratbutter
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 3 Zweige** Rosmarin
- 4 dl** Süssmost
- 2 dl** Bouillon

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat und Baguette) enthält ca.:

- 422** kcal
- 32 g** Eiweiss
- 10 g** Kohlenhydrate
- 27 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Schalotten schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Champignons mit einer Bürste oder Küchenpapier abreiben.
- 2** Bratbutter in einem Bräter bei mittlerer Hitze schmelzen. Schweinshals hineingeben und während ca. 5–6 Minuten rundherum anbraten. Speck und Schalotten dazugeben und glasig dünsten. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen, Rosmarinzwige dazugeben und das Ganze mit Süssmost und Bouillon auffüllen.
- 3** Geschlossen bei milder Hitze ca. 75 Minuten garen. Den Schweinshals dabei 2–3 Mal wenden. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit hinzufügen. Die Champignons 30 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.
- 4** Um zu testen, ob der Schweinshals schön zart ist, mit einer (Fleisch-)Gabel hineinstechen. Geht das ganz einfach, ist er durch.



Meine Wahl.

5

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt ein grüner Salat und ein warmes Baguette.