



## Schweinshals mit Champignons

Es ist schon fast ein Braten, das dicke Schweinshalssteak, es wird auch entsprechend zubereitet: Nach kräftigem Anbraten in der Pfanne gart es 45 Minuten im Ofen bei 80°. So bleibt es gewiss schön saftig und zart.

Separat dazu wird eine Sauce mit Champignons zubereitet. Die Pilze werden mit etwas Zwiebel kräftig angebraten, dabei entwickelt sich der feine, aber delikate Geschmack der Champignons. Sie werden in Bouillon, gewürzt mit Rosmarin, Ingwer und Koriander geschmort. Zum Schluss kommt Sauerrahm dazu. Die Champignonsauce wird nur noch kurz aufgewärmt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Für mich ist der Schweinshals das dankbarste Stück vom Schwein. Er ist von kräftigen Fettschichten durchzogen, was ihn als Steak oder auch als Braten zubereitet ganz schön saftig macht. Zudem ist das Fleisch, auf den Punkt gegart (rosa), ausserordenlich zart.

### Zutaten (2 Portionen)

1 doppeltes Schweinshalssteak, ca. 400g  
120g grosse Champignons  
1 kleine Zwiebel  
1 Zweig frischer Rosmarin  
10g frischer Ingwer  
1/3Tl Koriander gemahlen  
1dl Hühnerbouillon  
2El Sauerrahm  
Salz und Pfeffer  
Bratbutter

### Zubereitung

Schweinshalssteak ca. 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen auf 80° vorheizen.

Champignons halbieren und zu ca. 4mm dicken Scheiben schneiden. Ingwer schälen und klein würfeln, Nadeln von Rosmarinzweig abzupfen und etwas hacken. Zwiebel klein hacken.

Schweinshalssteak ringsum salzen und pfeffern. In Bratbutter beidseitig kräftig anbraten. Auch auf den Seiten kurz anbraten. Steak auf einen Teller legen und für 45 Minuten in den Ofen schieben.

Hitze etwas reduzieren, Champignons und Zwiebel in die Bratpfanne geben und braten lassen bis die Champignons so leicht braune Röstspuren zeigen. Dabei ein paar Mal wenden. Hühnerbouillon dazugießen, Rosmarin, Ingwer und Koriander zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Warmhalten bis das Steak gar ist, eventuell etwas Wasser nachgießen. Kurz vor dem Anrichten Sauerrahm zugeben und gut verrühren. Aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Champignon-Sauce auf einen vorgewärmten Teller geben. Schweinshals (längs zur Faser) zu gut 1cm dicken Streifen schneiden und auf die Sauce legen.







