



Schweinshalssteak vom Hals mit Zwiebel-Speck-Gröstel

Der Schweinshals ist ordentlich von Fett durchzogen, das gibt dem Fleisch Aroma und macht es vor allem sehr saftig. Und es ist bestens zum Kurzbraten geeignet. Ein Steak, zart, würzig und voll im Saft. Dazu eine nur leicht gebundene Sauce mit reichlich angrösteten Zwiebeln und Speck.

Das Steak war recht dick und schwer (260g). Bei diesem grossen Stück ist es wichtig, das Fleisch vor dem Anbraten zu temperieren, also eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Auch soll es sogleich gewürzt werden, damit die Gewürze einziehen können.

Zutaten

1 Schweinshalssteak, ca. 260g
1Tl Dijon-Senf
1 grosse Zwiebel
2 Tranchen Bratspeck (ca.30)
1/2Tl Mehl
1dl Hühnerbouillon
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Schweinshalssteak aus dem Kühlschrank nehmen und mit Salz, Pfeffer und Senf einreiben. 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Zwiebel schälen und längs zur Schale halbieren, längs zur Schale zu schmalen Streifen schneiden. Specktranchen zu ca. 1cm breiten Streifen schneiden.

Zwiebel und Speck in Bratbutter anrösten. Dabei mit dem Mehl bestäuben. Sobald die

Zwiebel gute braune Röstspuren zeigt, das dauert gut 20 -30 Minuten. Hühnerbouillon dazugießen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Zwiebelsauce aus der Pfanne abgessen und beiseite stellen.

Pfanne kurz austrocknen, auf die Herdplatte zurückstellen, Bratbutter zugeben und bis zum Rauchpunkt erhitzen. Schweinshalssteak auf jeder Seite 5 Minuten braten. Temperatur zurückstellen, die Zwiebelsauce dazugießen und ca. 2-3 Minuten leicht köcheln lassen.





