


 Hauptspeise



# Schinkenkrustenbraten in Honig-Orangen-Soße

mit kleiner Gemüseauswahl

 20 min Zubereitungszeit

 180 min Kochzeit

 1.706 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International



## Zutaten

2 Portionen

20 ml Senf

40 ml Honig

20 g Steakgewürz

15 g Fleischbrühe

Apfelsaft

10 g Margarine

1 kg Krustenbraten

2 Orangen

1 Zwiebel

1 Bund Suppengemüse

1 Baguette zum Aufbacken (200 g)

Pfeffer

Salz

## Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Schwarte des Bratens einschneiden und das Fleisch in einem Bräter mit dem Saft von 2 Orangen begießen, mit Steakgewürz würzen.
- 2 Das Suppengemüse waschen und schneiden. Die Zwiebel häuten und ebenfalls schneiden.
- 3 Das Suppengemüse und die Zwiebelstücke im Bräter verteilen und mit Fleischbrühe bestreuen, dann mit Apfelsaft aufgießen.
- 4 Den Bräter mit dem Deckel verschließen und bei 180 Grad für 3 Stunden schmoren. Jeweils halbstündig den Braten mit eigenem Sud begießen.
- 5 40 Minuten bevor der Braten fertig ist, kann die Schwarte mit Honig und Senf eingepinselt werden.
- 6 Braten und Gemüse aus dem Sud nehmen und warm

Mehl

stellen. Das Baguette aufbacken. Den Sud von der Fettschicht befreien.

- 7 In einem Topf die Margarine zum Schmelzen bringen. Das Mehl dazugeben und die Masse kräftig verquirlen. Nach und nach den Sud hinzufügen und die Soße dicklich aufkochen lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- 8 Den Braten aufschneiden und auf einem Teller präsentieren. Das Gemüse daneben anrichten. Das Baguette aufschneiden und separat reichen. Die Soße auf den Teller träufeln und den Rest in einer Sauciere anbieten.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	571kJ /126kcal	7.143kJ /1.706kcal
Fett	6g	80g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	19g
Kohlenhydrate	10g	126g
davon Zucker	6g	69g
Eiweiß	9g	114g
Salz	1g	12g