



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Schweinebraten mit Honig-Zimt-Soße

- 2 EL Honig
- 1 Ei GEFRO Soße zu Braten
- 600 ml GEFRO Suppe
- 4 g Zwiebeln
- 1,2 kg Schweinekrustenbraten, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Zimtstangen
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 EL Butter
- 2 EL Preiselbeeren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schweinebraten mit Honig-Zimt-Soße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 140 Minuten

Nährwerte pro Portion:

44,5 g Fett 21,5 g Kohlenhydrate 62,2 g Eiweiß 3,9 g Ballaststoffe
725 kcal Brennwert

1 Braten vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

4 Zwiebeln schälen und grob würfeln.

1,2 kg Schweinekrustenbraten mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebelwürfel in einer Fettpfanne verteilen und den Braten auf ein Ofengitter setzen.

Gitter auf die Fettpfanne stellen und alles in den Ofen schieben.

2 Sud ansetzen & Braten übergießen:

600 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe herstellen.

200 ml davon mit 2 EL Honig verrühren.

Nach 1 Stunde Garzeit den Braten mit dieser Honigbrühe übergießen.

2 Zimtstangen in den Sud legen.

Weitere 60 Min. garen und dabei alle 25 Min. etwas von der restlichen Brühe über den Braten gießen.

3 Apfel anbraten:

Das Kerngehäuse von 2 Äpfeln ausstechen und die Äpfel in Scheiben schneiden.

Die Scheiben in 1 EL zerlassener Butter portionsweise anbraten.

Die Apfelscheiben anschließend 3-4 Min. auf das Ofengitter zum Braten legen, damit sie Aroma aufnehmen.

4 Soße kochen:

Braten und Äpfel aus dem Ofen nehmen.

Den Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen und überschüssiges Fett abschöpfen.

1 EL GEFRO Soße zu Braten einrühren und aufkochen, bis eine glatte Soße entsteht.

5 Anrichten & Servieren:

Die Apfelscheiben auf einer Bratenplatte anrichten und mit 2 EL Preiselbeeren füllen.

Den Schweinebraten daraufsetzen und großzügig mit der Honig-Zimt-Soße übergießen.

Als Beilage passen hervorragend Rahmwirsing und Spätzle.

Tipp: Damit die Kruste extra knusprig wird, den Braten am Ende der Garzeit für wenige Minuten unter den Grill schieben - aufmerksam beobachten, damit nichts verbrennt!