



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Schweinerebraten mit Honig-Zimt-Soße

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Suppe
- 4 Zwiebeln
- 1,2 kg Schweinekrustenbraten, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Zimtstangen
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 EL Butter
- 2 EL Preiselbeeren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinerebraten 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
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Schweinerebraten mit Honig-Zimt-Soße: Den Ofen auf 180°C vorheizen. 4 Zwiebeln schälen und grob würfeln.

1,2 kg Schweinekrustenbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln in einer Fettpfanne verteilen und den Schweinekrustenbraten auf ein Ofengitter setzen.

Das Gitter auf die Fettpfanne setzen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

600 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** herstellen. Davon 200 ml klare Brühe mit 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** verrühren. Nach einer Stunde Garzeit den Braten mit der Honigbrühe übergießen und 2 Zimtstangen in den Sud legen. Eine Stunde weitergaren und dabei alle 25 Minuten etwas von der restlichen Brühe über den Braten gießen.

In der Zwischenzeit das Kerngehäuse der 2 Äpfel ausstechen und die Äpfel in Scheiben schneiden. Die Scheiben nach und nach in 1 EL zerlassener Butter anbraten und etwa 3 - 4 Minuten auf das Gitter zum Braten legen. Dann alles aus dem Ofen nehmen.

Den Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen und das Fett abschöpfen. 1 EL **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen.

Die Apfelscheiben auf einer Bratenplatte anrichten und mit 2 EL Preiselbeeren füllen. Den Braten daraufsetzen und mit der Honig-Zimt-Soße servieren.

Als Beilage eignen sich zum Beispiel Rahmwirsing und Spätzle.