

Schweinsbraten „à l'Orange“

mit Gewürzen

Zutaten für 4 Personen

600g Runder Mocken oder Nuss Schwein
2 grosse Saftorangen (Saft und Abrieb)
1 Zimtstange
1 Vanillestängel
2 Stk. Sternanis
3 Stk. Kardamom
4 EL Honig
4 EL Sojasauce
3 Stängel Thymian
Salz, Pfeffer
Meersalz grob



Vorbereitung:

Orangen waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Vanillestängel längs aufschneiden. Saft, Abrieb der Schale, Honig und Sojasauce gut miteinander vermischen. Die restlichen Zutaten (ausser Salz und Pfeffer) zugeben. Das Schweinsbratenstück nun in die Marinade einlegen und zudecken oder alles zusammen vakuumieren und ca. 24 Stunden im Kühlschrank einziehen lassen.

Zubereitung:

Backofen auf 180°Celsius Umluft vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und gut abtupfen. Die Marinade kurz aufkochen und beiseite stellen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, rundherum in einer beschichteten Pfanne gut anbraten, anschliessend in eine Bratschale geben und mit der aufgekochten Marinade übergiessen. Das Ganze nun unter regelmässigem Übergiessen mit der Marinade im Ofen ca. 40 Minuten (je nach Grösse) braten. Das Fleisch nun rausnehmen, in Alufolie einwickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Marinade (wenn noch nötig) Sirup artig einkochen.

Anrichten:

Schweinsbraten aus der Alufolie nehmen, auftranchieren, mit dem Sirup übergiessen und mit Zimtstange, Vanille, Sternanis und frischem Thymian garnieren. Nach Belieben noch mit etwas Meersalz berieseln und etwas frischer Orangenabrieb bestreuen.

Passend dazu können Griessgnocchi und geschmortes Rotkraut serviert werden.

Ä Guete!