

Winzer-Rezepte aus Übersee

De Bruyn Steenkamp aus Südafrika empfiehlt:

Afrikanischer Schweinebraten mit Senf & Honig

& Friesland Shiraz – Old Dryland

Zutaten (für 4 – 6 Personen)

1 kg Schweinebraten (aus dem Nacken)
2 EL Speiseöl
¼ l Orangensaft (frisch gepresst)
2 EL körniger Senf
2 EL flüssiger Honig
2 Knoblauchzehen
1 TL Chiliflocken
Olivenöl
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz



Zubereitung (Dauer 2 Stunden)

Backofen auf 180°C vorheizen.

2 Knoblauchzehen pellen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch mit ¼ l frisch gepresstem Orangensaft, 2 EL Honig, 1 TL Chiliflocken und 2 EL körnigem Senf verrühren.

Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer rundherum würzen. Eine ofenfeste Pfanne auf dem Herd erhitzen, 2 EL Speiseöl hinzugeben. Das Fleisch auf allen Seiten gold-braun anbraten.

Schweinebraten mit Senf-Honig Sud übergießen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen 60 Minuten schmoren. Danach den Braten erneut mit dem Senf-Honig Sud übergießen und weitere 20 Minuten im Ofen schmoren. Wenn die Kruste krosser sein soll, Alufolie die letzten 20 Minuten weglassen.

Braten aus dem Ofen nehmen, nochmals mit dem Sud übergießen und 10 Minuten ruhen lassen. Schweinebraten in Scheiben schneiden und mit Gemüse Reis servieren. Der heiße Sud dient zugleich als aromatische Sauce.

Zum würzig-süßen Braten passt perfekt der Friesland Shiraz – Old Dryland.

Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf www.vinovossum.de