



Schweinebraten in Heidelbeersauce

Zutaten für 8 Personen

2000 g frisches Schweinefleisch (z.B. Schinkenbraten)
1 El. Butter oder Schweinefett
2 Zwiebeln
2-3 Karotten
1 Stück Ingwer
4 Essl. Honig
Prise Pfeffer
Prise Salz
200 ml Gemüsebrühe

Für die Sauce:

500 ml Fleischfond vom Braten
200 ml Sahne
200 ml Heidelbeeren (Frisch oder aus dem Glas)
1 Essl. gehackter Ingwer
Prise Salz + Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch in einem großen Topf rundherum gut anbraten, so dass es schön gebräunt ist. Die Zwiebeln in Ringe, die Karotten in Scheiben und den Ingwer in Würfel schneiden. Das Gemüse mit dem Honig und der Brühe in den Topf geben und zugedeckt auf kleiner Flamme für ca. 1 Stunde garen.



Zubereitung der Sauce:

Den Fleischfond abgießen und evtl. mit etwas Brühe ergänzen, so dass man 500 ml Fond für die Sauce hat.

Die Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Nach und nach die Heidelbeeren dazugeben. Die Sauce etwas reduzieren, damit sie etwas dickflüssiger wird. Im Zweifelsfall kann man die Sauce auch mit Mehl abbinden. Mit dem gehackten Ingwer und dem Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und kurz mit in die Sauce geben.

Schmeckt prima und lässt sich gut auf offenem Feuer zubereiten. Dazu gab's frisches Bauernbrot.

© [Leben Anno 1482 e.V.](http://www.1482ev.de)

1. Vorstand:
Stephan Drexler
Guntherstr. 23
76297 Stutensee

Tel.: 07244 – 92332
Mobil: 0177 – 6446505

2. Vorstand:
Thomas Summa
Friedrichstr. 10
78050 Villingen-Schwenningen

Tel.: 07721-58323
Mobil: 0177-7898312

Homepage: <http://www.1482ev.de>

E-Mail: leben_anno_1482ev@gmx.net