

# Schinkenbraten mit Fruchtsoße

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Braten

## Zutaten (8 Personen)

- » 1,6kg Schweineschinkenbraten
- » 50g Senf
- » 35g Zucker (braun)
- » 1 TL abger. Orangenschale
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Dose Ananas
- » 350ml Instant-Fleisch-Brühe
- » 150g Aprikose(n)
- » Salz & Pfeffer

## Bewertung



### Beschaffung

manchmal im Discounter



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

61-90min

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Schinken trockentupfen und in einen Bräter setzen. Mit der Hälfte des Senfs bestreichen. Zucker und Orangenschale mischen, auf das Fleisch streuen. Knoblauch abziehen und hacken. Die Ananas abgießen, den Saft auffangen und mit der Brühe in den Bräter geben.

2. Schinken im Ofen ca. 45min garen. Ananas und Aprikosen würfeln. Ca. 10min vor Ende der Garzeit hinzufügen. Den Schinken aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

3. Die Schmorflüssigkeit durch ein Sieb geben und auffangen. Mit der Hälfte der Früchte pürieren und mit übrigem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das restliche Obst unter die Soße rühren. Mit Schinken servieren.

Nährwerte: 430kcal/E60g/F12g/KH19g pro Portion

angelegt am: 23.07.2004

Rezept-Nr: 1183

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke