

Spanferkel mit Kürbisgemüse

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Braten

Zutaten (6 Personen)

- » 3kg Spanferkelkeule
- » 3 Zweige Rosmarin
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1,5kg Kürbisfleisch
- » 3 Orange(n)
- » 1/2 TL gem. Nelken

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

über 20€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Spanferkelkeule waschen, trockentupfen und die Haut rautenförmig einschneiden. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen. Knoblauch abziehen, durchpressen. Die Keule mit Knoblauch, Salz und Pfeffer einreiben.
2. Das Fleisch in die Fettpfanne des Ofens legen und ca. 15min braten. Die Hitze auf 155°C reduzieren. Rosmarin aufstreuen und ca. 60min weitergaren.
3. Inzwischen den Kürbis entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Zwei Orangen auspressen. Die übrige Orange abbrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Die Kürbisspalten um die Keule herum verteilen.
4. Mit Orangensaft beträufeln und Nelkenpulver bestäuben. Die Orangenscheiben dazugeben, salzen und ca. 45min weitergaren. Den Kürbis evtl. mit Zitronenmelisse garnieren und zum Spanferkel servieren.

Nährwerte: 450kcal/E52g/F19g/KH16g pro Portion

angelegt am: 23.01.2004

Rezept-Nr: 849

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