

## **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.

