Springbock mit Honig-Zitronensauce
Springbok met heuning-suurlemoensous

Springbok met heuning-suurlemoensous ist ein traditionelles südafrikanisches Gericht, das aus Springbockfleisch besteht, das mit einer Honig-Zitronensauce zubereitet wird. Das Gericht ist bekannt für seine Kombination aus süßen und sauren Aromen, die das zarte Fleisch des Springbocks perfekt ergänzen.
Springbok met heuning-suurlemoensous ist ein köstliches und exotisches Gericht, das sich hervorragend für besondere Anlässe eignet.

Herkunft: Südafrika
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 3 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

750 g Springbock
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskatnuss frisch gerieben
500 ml Rotwein trocken
40 ml Sherry medium
2 EL Dijon-Senf
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel(n)
75 g Butter
2 EL brauner Zucker
150 ml Fleischbrühe
1 Zitrone(n)
75 g Honig



Springbock mit Honig-Zitronensauce

Vorbereitung

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss einreiben. Wein, Sherry und Senf verrühren und das Fleisch darin 3 bis 4 Stunden marinieren.

Zubereitung

Einen Backofen auf 220 ° C vorheitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten bei starker Hitze anbraten, damit sich die Poren schließen. Das angebratene Fleisch nun in den vorgeheitzten Backofen geben und etwa 10 Minuten weiterbraten. Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Schale der Zitrone abreiben, dann die Zitrone auspressen. Die Häfte der Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Zwiebel darin bei mittler Hitze glasig dünsten, dann den Zucker dazugeben und alles weitere 5 Minuten einreduzieren. Die Fleischbrühe dazugeben, Zitronenschale und Zitronensaft unterrühren und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Den Honig und die restliche Butter unter die Sauce schlagen, aber nicht kochen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 10

© 2026 coquina.de

Minuten ruhen lassen. Den Bratensaft unter die Sauce rühren, das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit der Sauce servieren.

© 2026 coquina.de