



Springbock mit Honig-Zitronensauce Springbok met heuning-suurlemoensous

Herkunft: Südafrika

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 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 vorheizen. 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 vorgeheizten Backofen geben und etwa 10 Minuten weiterbraten. Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Schale der Zitrone abreiben, dann die Zitrone auspressen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Zwiebel darin bei mittlerer 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 Minuten ruhen lassen. Den Bratensaft unter die Sauce rühren, das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit der Sauce servieren.