KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Honig-Orangen-Marinade

Zubereitungsdauer: 15 min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach

Portionen

Zutaten für ein Schweinefilet/Rippchen (400g).

Zutaten

2 St. naturbelassene Orangen
3 EL Orangenblütenhonig
4 EL Salsa Sol Orange picante
2 St. Knoblauchzehen
3 St. Rosmarinzweige
Reines Meersalz Flor de Sal natural
Flache Schale zum Marinieren

Zubereitung

Den Honig in eine Schale geben. Mit einer feinen Küchenreibe die Schale einer Orange über den Honig raspeln. Den Knoblauch schälen, klein hacken und zum Honig geben. Nun die Olivenöl-Gewürzmischung „SalsaSol Orange picante“ mit dem Honig verrühren, die Orangen halbieren, den Saft auspressen und langsam einrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit dem Rosmarin in die Schale legen und die Marinade darübergießen. Vollständig mit Marinade bedeckt etwa 2 Stunden ziehen lassen.

Das Fleisch dann aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen, in Oliven- oder Pflanzenöl rundherum gut anbraten, dann einen Teil der Marinade mit dem Rosmarin über das Fleisch gießen und in den vorgeheizten Ofen (150°) geben, gelegentlich mit der restlichen Marinade übergießen. Wenn der Fond zu sehr reduziert, eventuell einen Schluck Wasser oder Saft nachgießen. Das Fleisch auf dem Teller mit Orangenfond übergießen und servieren.