



## *Gebratener, grüner Spargel, dazu Schweinerücken mit Honigglasur*

### *Zutaten* (für 4 Personen)

1 kg grüner Spargel  
20 Kirschtomaten  
4 EL Aceto balsamico  
Salz, schwarzer Pfeffer,  
frisch gemahlen  
Öl (Sonnenblumenöl)

### *Schweinerücken mit Honigglasur*

800 g Schweinerücken  
2 Zweige Rosmarin, fein gehackt  
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt  
4 EL Honig, flüssig  
2 EL Sojasauce  
2 Lorbeerblätter  
400 ml Orangensaft,  
frisch, gepresst (oder Direktsaft)  
1 Stück Orangenschale  
einige Chiliflocken  
Salz und Pfeffer  
150 ml Sahne  
Butter

### *Zubereitung*

Bei den Spargelstangen das holzige Ende abschneiden und das untere Drittel bei Bedarf schälen. Wenig Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin ca. 12 - 15 Minuten anbraten, je nach Dicke der Stangen.

Die Kirschtomaten am Stilansatz einritzen und ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Spargel geben und mitbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit dem Balsamico ablöschen. Auf einer Platte anrichten.

*Leckere Beilage zu vielen Fleischgerichten und  
Rosmarin- oder Ofenkartoffeln.*



fotolia.com

*hier gehts weiter* →



Seite 1



**HOF LIEFERANT**  
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.

## Zubereitung

Schweinerücken von Fettresten und Silberhaut befreien.  
Mit Rosmarin und Knoblauch einreiben, in eine  
Frischhaltefolie eingewickelt im Kühlschrank  
mindestens eine Stunde ruhen lassen.

Zwischendurch die Marinade zubereiten:  
Etwas Butter schmelzen lassen, Honig, Sojasoße und  
Chiliflocken dazugeben und zum Köcheln bringen.  
Mit Orangensaft ablöschen, Orangenschale und Lorbeer  
dazugeben und alles für ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze  
reduzieren. Lorbeer und Orangenschale entfernen.

Den Schweinerücken auf Zimmertemperatur bringen,  
die Folie entfernen, in etwas Butter auf geringer Hitze  
rundherum anbraten und salzen (vorsichtig, weil die  
Marinade durch die Sojasoße auch salzig ist).  
Löffelweise die Marinade dazugeben. Das Fleisch und  
die Marinade in einen Bräter geben und bei 120 °C für  
90 Minuten in den Backofen stellen. Dabei immer wieder  
mit der Marinade beträufeln. Am Ende ist das Fleisch  
glänzend überzogen und die Soße hat eine sirupartige  
Konsistenz. Den Schweinerücken aus dem Ofen nehmen  
und die Soße mit etwas Sahne verfeinern.  
Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Dazu passt Baguette oder Ofenkartoffeln.*

*Guten Appetit !*



Bei uns isst alles Bio.

Alle Rezepte kommen von  
unserer Hoflieferant-Köchin –  
mit Liebe und Sorgfalt erprobt  
und zusammengestellt.

