

Honig-Sojasauce-Braten

Gesamtzeit **50 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
2.685 kJ / 641 kcal

Fett: **17 g** Eiweiß: **58,3 g**
Kohlenhydrate: **56 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für den Braten:

- 1 kg** Kalbsbraten (z. B. Nuss, Bug)
- 4 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
- 1 EL** körniger Senf
- 2 EL** Orangenblütenhonig
grob geschroteter Pfeffer
- 2** rote Zwiebeln
- 2** Orangen
- 2 EL** Speiseöl

Für den Maronen-Rotkohl:

- 1** kleiner Rotkohl
- 1** Zwiebel
- 1** Apfel
- 1 EL** Griebenschmalz
- 200 ml** Apfelsaft
- 2 EL** dunkler Aceto Balsamico
- 8 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
dunkler Saucenbinder
- 2 TL** Senf
- 2 EL** Orangenblütenhonig
Pfeffer
- 200 g** Maronen (frisch oder Konserve)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Braten trocken tupfen. Sojasauce mit Senf, Honig und Pfeffer verrühren und den Braten damit bestreichen.

Schritt 2

Zwiebeln abziehen, Orangen schälen und wie die Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Öl erhitzen, Braten dazugeben und von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Orangen zufügen und ebenfalls anbraten. 300 ml Wasser angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 70-90 Minuten schmoren.

Schritt 3

Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden und den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Zwiebel abziehen, Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Zwiebel und Apfel in Würfel schneiden. Schmalz erhitzen, Rotkohl, Zwiebel und Apfel zufügen und andünsten. Apfelsaft, Essig und vier Esslöffel Sojasauce zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 50 Minuten garen.

Schritt 4

Den Braten aus der Sauce nehmen und warm stellen.

Schritt 5

Sauce mit Saucenbinder andicken und mit

restlicher Sojasauce, Senf, Honig und Pfeffer abschmecken. Maronen zu dem Rotkohl geben, kurz mit erhitzen und mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

Schritt 6

Braten in Scheiben schneiden, mit Sauce, Maronen-Rotkohl und nach Wunsch mit Semmelknödeln servieren.