



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rehragout in Orangensoße mit Haselnuss-Nudeln

- 1 TL Honig
- 1 EL GEFRO Soße zu Braten
- 800 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 g GEFRO Ballaststoff Nudeln Bandnudeln
- 2 TL Wacholderbeeren
- 1 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kg Rehfleisch aus der Keule, küchenfertig gewürfelt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 300 ml Orangensaft
- 2 Orangen
- 1 EL Butter
- 400 g Schupfnudeln
- 60 g Haselnusskerne, gehobelt
- 4 Zweige Thymian

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rehragout in Orangensoße mit Haselnuss-Nudeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27 g Fett 32,8 g Kohlenhydrate 62,1 g Eiweiß 5,4 g Ballaststoffe
625 kcal Brennwert

1 Aromatische Brühe kochen:

800 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe in einen Topf geben.

2 Wacholderbeeren, 1 Sternanis, 1 Lorbeerblatt und 1 TL Honig zugeben.

Alles aufkochen und auf ca. 700 ml einkochen lassen.

Durch ein Sieb gießen und beiseitestellen.

2 Rehragout ansetzen:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und 1 kg Rehfleisch rundherum kräftig anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit 300 ml Orangensaft ablöschen, die eingekochte Brühe zugießen und einmal aufkochen.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 60-70 Min. schmoren.

3 Orangen vorbereiten:

3 dünne Streifen Orangenschale mit dem Sparschäler abziehen und das Weiße entfernen.

Die Schale in feine Streifen schneiden.

2 Orangen schälen, ebenfalls das Weiße komplett entfernen und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

4 Soße vollenden:

Das fertig gegarte Rehragout durch ein Sieb gießen und die Soße auffangen.

1 EL GEFRO Soße zu Braten einrühren und aufkochen lassen, bis die Soße leicht bindet.

Orangenschale und Orangenfilets zugeben.

Das Fleisch wieder in die Soße legen und kurz ziehen lassen.

5 Haselnuss-nudeln braten:

In einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen.

400 g GEFRO Ballaststoff Nudeln Bandnudeln darin anbraten.

60 g gehobelte Haselnüsse und die Blättchen von 4 Thymianzweigen zugeben und kurz mitrösten.

6 Anrichten & Servieren:

Das Rehragout zusammen mit den knusprigen Haselnuss-Nudeln auf Tellern anrichten und heiß servieren.

Tipps & Varianten

Tipp:

Für noch mehr Aroma kann ein kleiner Schuss Orangenschale oder Orangenlikör kurz vor dem Servieren in die Soße gegeben werden - das intensiviert den fruchtigen Geschmack.