



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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 EL GEFRO Soße zu Braten
- 800 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 g GEFRO Ballaststoff Nudeln Bandnudeln
- 2 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
- 1 TL Honig

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

Rehragout in Orangensoße mit Haselnuss-Nudeln

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.

¶ 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.