



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.