Schmutz 20.Januar 2014 Küttigen

Orange-Apfelsinen

Super lecker als Frucht, aber auch lecker in Salaten, Punsch und bei Crêpes.

Und auch reich an Vitamine, ideal bei Erkältung als Frisch gepresster Saft. Aber bei zu viel Saft kann es zu Durchfall kommen. Also wirklich im mass geniessen.

Salate

Orangenfilets passen gut in pikante Salate. Besonders gut harmonisieren sie mit leicht bitteren Radieschen, Frisée und Chicorée.

Auch gut mit Feldsalat, Rucola, Staudensellerie.

Fleisch und Fisch

Genial bei Entenbrust und Gebratenen Fischfilet.

Weisswein, Orangensaft und Zwiebel zu einer gebratenen Dorde.

Gemüse

Nicht nur Farblich auch Geschmacklich passt die Orange zu Möhren.

Möhren im Orangensaft Schmoren und mit abgeriebenen Orangenschale. Abschmecken wen fertig mit dem Mark einer Vanilleschotte.

Getränke

Am besten gleich am Morgen ein frisches Glas voll Orangensaft der morgendlichen Vitaminen Kick.

Punsch

3 Orangen

2TL schwarz Tee

100ml Rum

200ml Rotwein

200ml klarer Apfelsaft

1 Zimtstange

1 Kardamomkapsel

2-3 Gewürznelken

2-4 EL Honig

Saft einer Zitrone

Orangenschale ab reiben und nun auspressen.

400ml Wasser mit Orangensaft und Schale aufkochen, nun die Restlichen zutaten beigeben und 1 Min weiter kochen und dann nur noch 10 min Ziehen lassen.