

Rehrücken a la Minute mit Orangen

Zutaten für 4 Personen:

- M** 400 g Rehrücken, 2 Frühlingszwiebeln, Pfeffer, 1TL gehackter Ingwer, ½ TL Zimt, ½ TL Masala-Gewürz
- W** Salz, 1 EL Sojasoße
- H** 2 Orangen
- F** Paprikapulver, Orangenschale
- E** 2 EL Olivenöl, Rohrzucker, 1 TL Stärkemehl,

Vorbereitung:

Orangen Zesten abreiben, schälen, Filets rausscheiden, Saft auffangen.

Frühlingszwiebel schräg in Ringe schneiden, weiß und grün trennen.

Rehrücken enthäuten, in Scheibchen schneiden und marinieren.

Marinade: 1 TL Sojasoße, 1 TL Stärkemehl, Ingwer, Zimt, Masala, Salz, Pfeffer 1-2 TL Wasser zu einer Paste verrühren, darin das Fleisch wenden und 1-2 Stunden ziehen lassen.

Zubereitung:

- F** In einer heißen Pfanne
- E** Öl erhitzen,
- M** Zwiebelweiß anbraten, Fleischscheiben 1 Minute anbraten, wenden
- W** wenig Salz,
- H** Orangensaft, Orangenfilets zugeben,
- F** Orangenzesten unterrühren.

abschmecken mit:

- E** Rohrzucker,
 - M** Pfeffer,
 - W** Salz,
- Mit dem Grün von der Frühlingszwiebel bestreuen und servieren.

Abwandlung:

Statt Rehfleisch kann auch Putenschnitzel, Hähnchenbrust, Rinderfilet oder Lammlachse verwendet werden. Es verändern sich nur die Garzeiten etwas, weil Geflügel auf jeden Fall durchgegart werden sollte. Rind und Lamm kann rosa bleiben, wenn man das mag.

Tipp:

Statt Masala-Gewürz könnte man auch Lebkuchengewürz ausprobieren.

