

# Orangenrezepte

Erfasst und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 03.04.2022



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Radicchio mit Orange und Koriander . . . . .	1
<b>2</b>	<b>Brot, Aufstrich</b>	<b>3</b>
2.1	Ingwer-Orangen-Brot mit Kokosmilch . . . . .	3
<b>3</b>	<b>Dessert, Süßspeisen</b>	<b>5</b>
3.1	Avocado-Orangen-Creme . . . . .	5
3.2	Baiser-Nest mit Orangencreme . . . . .	5
3.3	Beschwipster Orangenreis . . . . .	6
3.4	Bier-Parfait mit Birnen-Orangen-Kompott . . . . .	6
3.5	Blutorangen-Creme . . . . .	7
3.6	Blutorangen-Mousse mit Orangenfilets . . . . .	8
3.7	Blutorangencreme . . . . .	8
3.8	Blutorangencreme . . . . .	9
3.9	Campari-Orangen-Becher . . . . .	9
3.10	Campari-Orangen-Sorbet . . . . .	9
3.11	Campari-Orangencreme . . . . .	10
3.12	Citrus-Becher a la Caipirinha . . . . .	10
3.13	Citrus-Becher à la Caipirinha . . . . .	11
3.14	Cointreau-Pudding mit Fruchtsauce . . . . .	11
3.15	Crème-fraîche-Mousse mit Orangen . . . . .	12
3.16	Crêpes mit Himbeer-Orangen-Soße . . . . .	12
3.17	Crêpes mit Orangensahne . . . . .	13
3.18	Crêpes Suzette . . . . .	13
3.19	Crêpes Suzette . . . . .	14
3.20	Crêpes Suzette mit Orangencreme . . . . .	15
3.21	Curacao-Granité mit Orangen-Zabaione . . . . .	16
3.22	Eis-Orangen . . . . .	16
3.23	Eisauflauf mit Orangen . . . . .	17
3.24	Erdbeeren mit Orangen-Zabaione . . . . .	17
3.25	Erdbeeren mit Orangenkaramell . . . . .	18
3.26	Espressomousse mit Orangensalat . . . . .	18
3.27	Feigen in süßem Wein . . . . .	19
3.28	Feine Orangen-Weincreme . . . . .	19
3.29	Feines Zitrusfrucht-Trio . . . . .	20
3.30	Fruchtsalat Aurora . . . . .	21
3.31	Gebackene Bananen mit Rum . . . . .	21
3.32	Gebackene Orangenschnitten 'Beignets d'oranges' . . . . .	21

3.33	Geeistes Orangensoufflé . . . . .	22
3.34	Gefüllte Orange mit Quarkcreme . . . . .	22
3.35	Gefüllte Orangen . . . . .	23
3.36	Gewürzorange mit Omelette . . . . .	23
3.37	Gratinierte Blutorangen mit Orangenzabaione . . . . .	24
3.38	Grießpudding mit Orangensoße . . . . .	24
3.39	Honig-Orangen-Eis . . . . .	24
3.40	Käsecreme mit Orangenscheiben . . . . .	25
3.41	Kaffee-Flammeri mit Orangen . . . . .	26
3.42	Kaffeesahne mit Orangengranite . . . . .	27
3.43	Karamalisierte Orangen- und Kiwischeiben . . . . .	27
3.44	Karamellierte Orangen . . . . .	28
3.45	Kühles Orangen-Sorbet . . . . .	28
3.46	Kürbis-Kompott mit Orangen . . . . .	29
3.47	Lebkuchen-Panna-cotta mit Orangen . . . . .	29
3.48	Lebkuchen-Parfait mit Orangenragout . . . . .	30
3.49	Marinierte Erdbeeren mit Orangen . . . . .	31
3.50	Marinierter Erdbeer-Orangensalat . . . . .	31
3.51	Mascarpone-Schaum mit Orangensalat . . . . .	32
3.52	Mocca-Mousse mit Orangen . . . . .	33
3.53	Mohnparfait mit Orangensalat . . . . .	33
3.54	Multivitamin-Nocken mit Orange . . . . .	34
3.55	O Sole Mio . . . . .	34
3.56	Obstsalat mit Datteln . . . . .	35
3.57	Omelette surprise . . . . .	35
3.58	Orangen im Schlafrock . . . . .	37
3.59	Orangen in Grand Marnier . . . . .	37
3.60	Orangen mit Eiscreme . . . . .	38
3.61	Orangen mit Sesamstreusel . . . . .	38
3.62	Orangen mit würzigem Rum . . . . .	38
3.63	Orangen Soufflé . . . . .	39
3.64	Orangen- oder Mandarinengelee . . . . .	40
3.65	Orangen-Apfel-Wähe . . . . .	40
3.66	Orangen-Apfelgratin . . . . .	40
3.67	Orangen-Bananen-Spieß . . . . .	41
3.68	Orangen-Basilikum-Tiramisu . . . . .	41
3.69	Orangen-Cappuccino-Creme . . . . .	42
3.70	Orangen-Crêpes . . . . .	43
3.71	Orangen-Eisparfait . . . . .	43
3.72	Orangen-Granita . . . . .	44
3.73	Orangen-Grießpudding . . . . .	44
3.74	Orangen-Joghurt-Charlotte . . . . .	45
3.75	Orangen-Joghurt-Mousse an Orangensauce . . . . .	45
3.76	Orangen-Karamell-Creme mit Trauben . . . . .	46

3.77	Orangen-Karamell-Schoko-Mousse . . . . .	47
3.78	Orangen-Litschi-Gelee . . . . .	47
3.79	Orangen-Marzipan-Mousse . . . . .	48
3.80	Orangen-Mascarpone-Becher . . . . .	48
3.81	Orangen-Mascarpone-Schichtspeise . . . . .	49
3.82	Orangen-Passionsfrucht-Creme . . . . .	49
3.83	Orangen-Pistazien-Parfait . . . . .	50
3.84	Orangen-Quark-Speise . . . . .	51
3.85	Orangen-Sahne-Dessert . . . . .	51
3.86	Orangen-Sahne-Schnitten . . . . .	51
3.87	Orangen-Schaumcreme . . . . .	52
3.88	Orangen-Schichtdessert . . . . .	52
3.89	Orangen-Tiramisu mit Cantuccini . . . . .	53
3.90	Orangen-Tiramisu mit Rhabarber & Mascarponecreme . . . . .	53
3.91	Orangen-Überraschung . . . . .	54
3.92	Orangen-Weintrauben-Salat mit Zimtjoghurt . . . . .	55
3.93	Orangen-Wodka-Becher . . . . .	55
3.94	Orangen-Zimt-Creme . . . . .	55
3.95	Orangencreme . . . . .	56
3.96	Orangencreme . . . . .	56
3.97	Orangencreme . . . . .	57
3.98	Orangencreme . . . . .	57
3.99	Orangencreme mit Erdbeeren . . . . .	58
3.100	Orangencreme mit Früchten . . . . .	58
3.101	Orangencreme mit Schokoladensoße . . . . .	59
3.102	Orangencrêpes . . . . .	59
3.103	Orangeneis-Soufflé . . . . .	60
3.104	Orangenflan mit Obst . . . . .	60
3.105	Orangenflans mit Grapefruitfilets . . . . .	61
3.106	Orangengelee mit weißer Mousse . . . . .	61
3.107	Orangengelee mit weißer Schoko-Mousse . . . . .	62
3.108	Orangenglace mit Krokant . . . . .	62
3.109	Orangengratin . . . . .	63
3.110	Orangengriessköppli . . . . .	63
3.111	Orangengrütze . . . . .	64
3.112	Orangenköpfchen . . . . .	64
3.113	Orangenparfait . . . . .	65
3.114	Orangenparfait mit Punschsoße . . . . .	65
3.115	Orangenpudding mit Fruchtsauce . . . . .	66
3.116	Orangenpudding mit Vanille . . . . .	67
3.117	Orangensahne . . . . .	67
3.118	Orangensalat . . . . .	67
3.119	Orangensalat . . . . .	68
3.120	Orangensalat mit Nägeli . . . . .	68

3.121	Orangensauce . . . . .	69
3.122	Orangensorbet mit Rosenwasser . . . . .	69
3.123	Orangensoufflé mit Likör . . . . .	70
3.124	Orangensoufflé mit Puderzucker . . . . .	70
3.125	Orientalischer Orangensalat . . . . .	71
3.126	Pfeffer-Orangen mit Karamell-Vinaigrette . . . . .	71
3.127	Pistaziencreme auf Orangenfilets . . . . .	72
3.128	Punschmousse mit Orangen-Feigensalat . . . . .	72
3.129	Quarkcreme mit Honig und Apfelsinen . . . . .	73
3.130	Reisring Sevilla . . . . .	73
3.131	Russische Orangen . . . . .	74
3.132	Salat von Rhabarber und Orangenfilets im pochierten Apfel auf kaltem Weinschaum . . . . .	75
3.133	Samichlaus-Dessert . . . . .	75
3.134	Sanddornquark mit Erdbeeren . . . . .	76
3.135	Savarin mit Orangen-Sabayon . . . . .	76
3.136	Savarin mit Orangensalat . . . . .	77
3.137	Schoko-Orangen-Sauce . . . . .	78
3.138	Schokolade-Orangen-Küchlein . . . . .	79
3.139	Schokoladeschalen mit Orangenschaum . . . . .	79
3.140	Semifreddo d'arance - Halbgefrorenes Orangeneis . . . . .	80
3.141	Spanisches Glühweingelee mit Orangen . . . . .	81
3.142	Trauben-Orangen-Salat . . . . .	81
3.143	Vacherin à l'orange . . . . .	81
3.144	Vermicelles à l'orange . . . . .	82
3.145	Wintergratin . . . . .	82
3.146	Zitrusfrucht-Gratin . . . . .	83
<b>4</b>	<b>Eingemachtes, Eingelegtes</b>	<b>85</b>
4.1	Eingelegte Orangenscheiben . . . . .	85
4.2	Orangengelee . . . . .	85
4.3	Orangengelee für Feinschmecker . . . . .	85
4.4	Orangenscheiben . . . . .	86
<b>5</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>87</b>
5.1	Lachs in Orangensauce . . . . .	87
<b>6</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>89</b>
6.1	Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen . . . . .	89
6.2	Fisch in Orangensaft . . . . .	89
6.3	Fischfilets süß-sauer . . . . .	90
6.4	Forelle vom Grill mit Orangen . . . . .	90
6.5	Kabeljau mit Orangenscheiben . . . . .	91
6.6	Lachssteaks in Orangensahne mit Wildreis und Blattspinat . . . . .	91



6.7	Nougat-Mascarpone zu Orangenfilets . . . . .	92
6.8	Schollenfilet auf Orangen-Porree-Soße . . . . .	92
<b>7</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>95</b>
7.1	Kalbkoteletts mit Orangensauce . . . . .	95
7.2	Kalbsbraten à l'orange . . . . .	95
7.3	Kalbsbraten à l'orange . . . . .	96
7.4	Kalbsfilet mit Orangen-Chutney . . . . .	97
7.5	Kalbsmedaillons à l'orange . . . . .	98
7.6	Kaninchen in würziger Sauce Conill escabetxat . . . . .	98
7.7	Kleine Steaks von der Rinderhüfte gebraten mit Orangesoße und Minz- nudeln . . . . .	99
7.8	Koteletts mit Orangensauce . . . . .	100
7.9	Mariniertes Schweinefilet im Blätterteig mit Orangen-Chili-Sauce und Karotten-Linsen-Gemüse . . . . .	100
7.10	Medaillons de filet de porc à l'orange Schweinsfilet-Medaillons an Orangensauce . . . . .	101
7.11	Orangen-Schinkli mit Wintertraum-Kartoffeln . . . . .	102
7.12	Rinderfilet in Orangen-Sahne-Sauce . . . . .	103
7.13	Rindermedaillons mit Orangesoße und Selleriepüree . . . . .	103
7.14	Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée . . . . .	104
7.15	Rumpsteak in Orangen-Pfeffer-Sauce . . . . .	104
7.16	Schinken und Orangen . . . . .	105
7.17	Schweinebraten mit Orangen . . . . .	105
7.18	Schweinebraten mit Orangesoße . . . . .	106
7.19	Schweinelende in Orangensauce . . . . .	107
7.20	Schweinespieße mit Orangen-Vinaigrette . . . . .	107
7.21	Schweinsbraten à l'orange . . . . .	108
7.22	Spargel mit Orangensauce . . . . .	108
7.23	Spargel mit Schnitzel und Orangensauce . . . . .	109
<b>8</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>111</b>
8.1	Anitra alle Arance - Ente mit Orangen . . . . .	111
8.2	Blutorangen-Hollandaise zu Putenschnitzeln und Pellkartoffeln . . . . .	111
8.3	Brust von der Martinsgans mit glasierten Maronen, Rosenkohlblättern und Orangens . . . . .	112
8.4	Canard à l'orange (Ente mit Orangen, französische Art) . . . . .	113
8.5	Ente süß-sauer . . . . .	114
8.6	Entenbrüstchen mit Orangesoße . . . . .	114
8.7	Entenbrust in Orangesoße . . . . .	115
8.8	Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit Orangenraupen . . . . .	115
8.9	Entenbrust mit Orangen-Granatapfel-Soße . . . . .	116
8.10	Entenbrustfilets . . . . .	117
8.11	Entenfilet in Orangen-Pfeffer-Soße . . . . .	117

8.12	Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio . . . . .	118
8.13	Gänsebrust mit Orangensoße . . . . .	119
8.14	Gänsebrust mit Orangensoße . . . . .	119
8.15	Gebratene Ente mit Orangen . . . . .	120
8.16	Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat . . . . .	120
8.17	Hähnchenbrustfilets mit Orangen . . . . .	121
8.18	Orangen-Nuss-Hähnchenschenkel . . . . .	121
8.19	Orangensülze . . . . .	122
8.20	Putenbrust in Orangensoße mit Bohnen . . . . .	123
8.21	Putenkeule in Orangensauce . . . . .	123
8.22	Putenoberkeule in Orangensauce . . . . .	124
8.23	Schnitzel in Orangen-Toastbrotkrume mit Salbei-Kartoffelwürfeln . . . . .	124
8.24	Süßsaures Hähnchen . . . . .	125
8.25	Trutenvoressen à l'orange . . . . .	125
<b>9</b>	<b>Getränke</b>	<b>127</b>
9.1	Bananen-Orangen-Drink . . . . .	127
9.2	Bier-Orangen-Drink . . . . .	127
9.3	Blutorangen-Lassi . . . . .	127
9.4	Café Borgia . . . . .	128
9.5	Campari Cooler . . . . .	128
9.6	Chicorée-Flip . . . . .	128
9.7	Flambierter Orangenkaffee . . . . .	129
9.8	Flotte Mary . . . . .	129
9.9	Goji-Getränk . . . . .	129
9.10	Honig-Punsch . . . . .	129
9.11	Kardinal . . . . .	130
9.12	Kürbis-Bowle mit Orangen . . . . .	130
9.13	Mandarinen-Likör . . . . .	131
9.14	Milch 43 . . . . .	131
9.15	Orangen-Buttermilch-Shake . . . . .	131
9.16	Orangen-Minz-Shake . . . . .	132
9.17	Orangen-Punsch . . . . .	132
9.18	Orangendrink . . . . .	133
9.19	Orangendrink mit Pfirsich . . . . .	133
9.20	Orangenkaffee . . . . .	133
9.21	Orangenkakao . . . . .	133
9.22	Orangenkakao . . . . .	134
9.23	Orangenlikör . . . . .	134
9.24	Orangenlikör . . . . .	135
9.25	Orangepunsch . . . . .	135
9.26	Orangente . . . . .	135
9.27	Orangente . . . . .	136
9.28	Orangente . . . . .	136

9.29	Sellerie-Orangen-Drink . . . . .	137
9.30	Soft Orange . . . . .	137
9.31	Winter Power . . . . .	137
<b>10</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>139</b>
10.1	Blutorangen . . . . .	139
10.2	Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat . .	139
10.3	Kandierte Zitruschalen . . . . .	140
10.4	Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel . . . . .	141
10.5	Orange . . . . .	141
10.6	Orangen . . . . .	142
10.7	Orangen filetieren . . . . .	143
10.8	Zitruschalen kandieren . . . . .	143
<b>11</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>145</b>
11.1	Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander . . . . .	145
11.2	Kartoffel a'l Orange . . . . .	145
11.3	Kartoffelsalat mit Orangenaroma . . . . .	146
11.4	Rosenkohl mit Orangencurry . . . . .	146
11.5	Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-Senfbutterm . . . . .	147
<b>12</b>	<b>Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>149</b>
12.1	Aromatische Orangenkipferln . . . . .	149
12.2	Aromatische Orangentorte . . . . .	149
12.3	Blutorangen Crostata - Crostata di tarocchi . . . . .	150
12.4	Buchweizen-Orangen-Torte . . . . .	152
12.5	Bunte Plätzchen . . . . .	152
12.6	Charlotte Russe . . . . .	153
12.7	Erdbeerkuchen mit Orange . . . . .	154
12.8	Feigenkuchen mit Orangen . . . . .	154
12.9	Feine Karotten-Biskuit-Törtchen . . . . .	155
12.10	Feiner Orangen - Mandelkuchen . . . . .	156
12.11	Fruchtige Orangentorte . . . . .	156
12.12	Gefüllter Weihnachtsstern . . . . .	157
12.13	Getränkter Orangecake mit Schokoladewürfeli . . . . .	158
12.14	Gugelhöppli . . . . .	159
12.15	Hefekuchen mit Orangenduft (Fougasse) . . . . .	160
12.16	Heidelbeer-Orangen-Muffins . . . . .	160
12.17	Holländisches Orangenbrot . . . . .	161
12.18	Käsekuchen mit Orangen . . . . .	161
12.19	Kokos-Orangen-Schnitten . . . . .	162
12.20	Leas Orangenrührkuchen . . . . .	163
12.21	Makronen-Orangen-Torte . . . . .	163
12.22	Mango-Orangen-Torte . . . . .	164

12.23	Marzipan-Orangen-Pralinees . . . . .	165
12.24	Mini-Blutorangen-Torte mit Frischkäse . . . . .	165
12.25	Münsterländer Pfannkuchen-Orangentorte . . . . .	166
12.26	Nussecken mit Orangenmarmelade . . . . .	167
12.27	Orangen-Crêpes-Torte 'Surprise' . . . . .	167
12.28	Orangen-Crostata mit Pinienkernen . . . . .	168
12.29	Orangen-Curd-Törtchen . . . . .	169
12.30	Orangen-Dattel-Törtchen . . . . .	170
12.31	Orangen-Gugelhopf . . . . .	170
12.32	Orangen-Herz . . . . .	171
12.33	Orangen-Joghurt-Kuchen . . . . .	171
12.34	Orangen-Joghurt-Torte . . . . .	172
12.35	Orangen-Kuppel-Torte . . . . .	173
12.36	Orangen-Mais-Cake . . . . .	174
12.37	Orangen-Mandel-Kuchen . . . . .	175
12.38	Orangen-Marzipan-Törtchen . . . . .	175
12.39	Orangen-Marzipansterne . . . . .	176
12.40	Orangen-Nuss-Muffins . . . . .	176
12.41	Orangen-Ringli . . . . .	176
12.42	Orangen-Sables . . . . .	177
12.43	Orangen-Sahne-Torte . . . . .	178
12.44	Orangen-Schnecken . . . . .	179
12.45	Orangen-Schnitzchen . . . . .	179
12.46	Orangen-Schoko-Torte mit Joghurtcreme . . . . .	180
12.47	Orangen-Schokoplätzchen (Abwandlung Grundrezept Mürbeteig) . . . . .	181
12.48	Orangen-Schokostern . . . . .	182
12.49	Orangen-Torte . . . . .	182
12.50	Orangen-Tropfen . . . . .	183
12.51	Orangen-Tuiles . . . . .	183
12.52	Orangen-Weincreme-Torte . . . . .	184
12.53	Orangen-Windbeutel . . . . .	184
12.54	Orangen-Zimt-Kekse . . . . .	185
12.55	Orangenblätter . . . . .	186
12.56	Orangencreme-Torte . . . . .	186
12.57	Orangencreme-Torte . . . . .	187
12.58	Orangencreme-Torte . . . . .	188
12.59	Orangenherzen . . . . .	188
12.60	Orangenkekse . . . . .	189
12.61	Orangenkuchen . . . . .	189
12.62	Orangenkuchen . . . . .	190
12.63	Orangenkuchen . . . . .	190
12.64	Orangenkuchen mit Kokosbaiser . . . . .	191
12.65	Orangenkuchen mit Makronenkranz . . . . .	191
12.66	Orangenlikörplätzchen . . . . .	192

12.67	Orangenmakronen . . . . .	192
12.68	Orangenmond . . . . .	193
12.69	Orangenplätzchen . . . . .	193
12.70	Orangenrosette . . . . .	194
12.71	Orangenschnitte »Carmen« . . . . .	195
12.72	Orangensterne . . . . .	195
12.73	Orangenstrudel . . . . .	196
12.74	Orangentarte . . . . .	197
12.75	Orangentarte mit Mandarinengelee . . . . .	198
12.76	Orangentarte mit Marzipancreme . . . . .	199
12.77	Orangentarte mit Pinienkernen - Torta di arance con pinoli . . . . .	200
12.78	Orangentörtchen . . . . .	200
12.79	Orangentörtchen mit Joghurt . . . . .	201
12.80	Orangentorte . . . . .	202
12.81	Orangentorte . . . . .	203
12.82	Orangentorte . . . . .	204
12.83	Orangentorte Alt-Yafo . . . . .	204
12.84	Orangentorte mit Krokant . . . . .	205
12.85	Ostertorte mit Orangen und Mohnbiskuit . . . . .	206
12.86	Panettone-Kuppeltorte mit Orangen . . . . .	206
12.87	Pikante Torteletts mit Orange . . . . .	207
12.88	Punsch-Torte mit Orangen . . . . .	208
12.89	Punschtorte . . . . .	208
12.90	Quarkkrapfen à l'orange . . . . .	209
12.91	Sandwaffeln . . . . .	210
12.92	Schokoladen-Orangen-Kuchen . . . . .	210
12.93	Schokoladetorten mit Orangen . . . . .	210
12.94	Schwäbische Orangen-Ostertorte . . . . .	211
12.95	Torte 'Orange' . . . . .	212
12.96	Torte mit kandierten Orangen . . . . .	213
12.97	Tropic Sun . . . . .	214

**13 Marmeladen, Konfitüren 217**

13.1	Ananas-Orangen-Konfitüre . . . . .	217
13.2	Blutorangen-Gelee . . . . .	217
13.3	Blutorangen-Gelee mit Rosmarin . . . . .	217
13.4	Englische Orangenkonfitüre . . . . .	218
13.5	Erdbeer-Orangen-Konfitüre . . . . .	218
13.6	Erdbeer-Orangen-Konfitüre . . . . .	219
13.7	Erdbeer-Orangen-Marmelade . . . . .	219
13.8	Erdbeer-Orangen-Marmelade . . . . .	219
13.9	Erdbeer-Orangen-Marmelade . . . . .	220
13.10	Erdbeer-Orangen-Marmelade . . . . .	220
13.11	Erdbeer-Orangen-Marmelade . . . . .	220

13.12	Erdbeer-Orangen-Marmelade mit Campari . . . . .	221
13.13	Erdbeer-Orangen-Marmelade mit Schuss . . . . .	221
13.14	Erdbeerkonfitüre mit Grand Marnier . . . . .	221
13.15	Erdbeermarmelade mit Orangen . . . . .	222
13.16	Feine Orangen-Marmelade . . . . .	222
13.17	Hagebutten-Orangen-Konfitüre . . . . .	222
13.18	Johannisbeer-Orangen-Marmelade . . . . .	223
13.19	Orangen- oder Grapefruit-Gelee . . . . .	223
13.20	Orangen-Brombeer-Konfitüre . . . . .	223
13.21	Orangen-Campari-Gelee . . . . .	224
13.22	Orangen-Confit . . . . .	224
13.23	Orangen-Gelee mit 'Cointreau' . . . . .	225
13.24	Orangen-Grapefruit-Konfitüre . . . . .	225
13.25	Orangen-Hagebutten-Marmelade . . . . .	226
13.26	Orangen-Konfitüre . . . . .	226
13.27	Orangen-Konfitüre mit Rhabarber . . . . .	226
13.28	Orangen-Kumquat-Marmelade . . . . .	227
13.29	Orangen-Mango-Marmelade . . . . .	227
13.30	Orangen-Marmelade . . . . .	228
13.31	Orangen-Zimt-Marmelade . . . . .	228
13.32	Orangengelee . . . . .	229
13.33	Orangengelee mit Vanille . . . . .	229
13.34	Orangenmarmelade . . . . .	229
13.35	Orangenmarmelade . . . . .	230
13.36	Orangenmarmelade . . . . .	230
13.37	Orangenmarmelade . . . . .	231
13.38	Orangenmarmelade und -gelee Marmelade et Gelée d'Orange . . . . .	231
13.39	Orientalische Marmelade . . . . .	232
13.40	Orientalische Orangenmarmelade . . . . .	232
13.41	Pfirsich-Orangen-Konfitüre . . . . .	233
13.42	Süße Orangenmarmelade . . . . .	233
13.43	Tangerinen Marmelade . . . . .	233
<b>14</b>	<b>Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>235</b>
14.1	Crêpes mit Zabaione - und Orangenfilets . . . . .	235
14.2	Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter . . . . .	235
14.3	Orangen-Nudeln . . . . .	236
14.4	Pfannkuchenstreifen mit marinierten Orangen . . . . .	236
14.5	Tagliolini mit Krabben und Orangensauce . . . . .	237
<b>15</b>	<b>Pasteten, Terrinen</b>	<b>239</b>
15.1	Enten-Terrine mit Orangen . . . . .	239
15.2	Lauwarme Nudelterrinen mit Blutorangensauce . . . . .	239

<b>16 Reisgerichte</b>	<b>241</b>
16.1 Orangenreis mit Poulet . . . . .	241
16.2 Orangensoße mit Reis . . . . .	241
<b>17 Salate</b>	<b>243</b>
17.1 Bohnlissalat mit Orangen . . . . .	243
17.2 Brokkoli-Orangen-Salat mit Kokosraspeln . . . . .	243
17.3 Chicoréesalat mit Blutorangen . . . . .	244
17.4 Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen . . . . .	244
17.5 Feldsalat mit Apfelsinen und Walnüssen . . . . .	245
17.6 Feldsalat mit Orange . . . . .	245
17.7 Fenchel-Orangen-Salat . . . . .	246
17.8 Fenchelsalat mit Orangen . . . . .	246
17.9 Fenchelsalat mit Orangen . . . . .	247
17.10 Fischsalat mit Orangen-Oregano-Dressing . . . . .	247
17.11 Friséesalat mit Orangen und roten Zwiebeln . . . . .	248
17.12 Garnelensalat mit Orangen-Dressing . . . . .	248
17.13 Geflügelsalat mit Avocados und Orangen . . . . .	249
17.14 Gesundkost-Salat in der Orange . . . . .	249
17.15 Griechischer Salat mit Feigen und Orangen . . . . .	250
17.16 Karotten-Orangen-Ingwer-Salat . . . . .	250
17.17 Kichererbsen-Salat mit Orangen . . . . .	251
17.18 Möhrensalat mit Pinienkernen . . . . .	251
17.19 Orangen-Avocado-Salat . . . . .	251
17.20 Orangen-Bandnudel-Salat . . . . .	252
17.21 Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons . . . . .	253
17.22 Orangen-Grapefruits-Salat . . . . .	253
17.23 Orangen-Mandel-Salat . . . . .	254
17.24 Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée . . . . .	254
17.25 Orangen-Thon-Salat . . . . .	255
17.26 Orangen-Zwiebel-Salat . . . . .	255
17.27 Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven . . . . .	256
17.28 Orangensalat . . . . .	256
17.29 Orangensalat . . . . .	257
17.30 Orangensalat mit Haselnusssoße . . . . .	257
17.31 Orangensalat mit Orangensoße . . . . .	258
17.32 Orangensalat »Grand Marnier« . . . . .	258
17.33 Randen-Orangen-Salat . . . . .	259
17.34 Reissalat mit Hähnchen . . . . .	259
17.35 Rotkohlsalat mit Orangen . . . . .	260
17.36 Salat mit Chicoree, Orangen und Walnüssen . . . . .	260
17.37 Salat von Rotkohl mit Orangen . . . . .	261
17.38 Sauerkrautsalat mit Orangen . . . . .	261
17.39 Schwarzwurzel-Salat mit Orangen . . . . .	261

17.40	Sellerie-Orangen-Salat . . . . .	262
17.41	Shrimps-Orangen-Salat . . . . .	262
17.42	Spargel à l'Orange . . . . .	263
17.43	Wirz-Orangen-Salat . . . . .	263
17.44	Zwiebel-Orangen-Salat . . . . .	264
<b>18</b>	<b>Saucen, Marinaden</b>	<b>265</b>
18.1	Cumberland-Sauce . . . . .	265
18.2	Orangen-Erdnuss-Sauce . . . . .	265
18.3	Orangen-Essig . . . . .	266
18.4	Orangen-Mascarpone-Dip . . . . .	266
18.5	Orangensauce . . . . .	266
18.6	Orangensauce . . . . .	267
18.7	Orangensauce zu kurzgebratenem Fleisch . . . . .	267
18.8	Pfeffer-Orangen-Sauce . . . . .	268
18.9	Sauce Cumberland . . . . .	268
<b>19</b>	<b>Sonstiges</b>	<b>269</b>
19.1	Bitterorangen-Senf . . . . .	269
19.2	Kandierte Orangen mit Schokolade . . . . .	269
19.3	Orangen-Konzentrat . . . . .	270
19.4	Orangensirup . . . . .	270
<b>20</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>271</b>
20.1	Fenchel-Orangensuppe . . . . .	271
20.2	Kalter Spargel in Orangensauce . . . . .	271
20.3	Kokossuppe mit Orangen . . . . .	271
20.4	Kürbis-Orangen-Suppe . . . . .	272
20.5	Kürbis-Orangensuppe . . . . .	273
20.6	Kürbissuppe mit Orangen . . . . .	273
20.7	Kürbissuppe mit Orangen und Ingwer . . . . .	274
20.8	Möhrensuppe mit Orangen . . . . .	274
20.9	Orangen Kürbis Suppe . . . . .	275
20.10	Orangen-Garnelen-Curry . . . . .	275
20.11	Orangen-Krabben-Salat . . . . .	276
20.12	Orangen-Reisring . . . . .	276
20.13	Orangen-Suppe mit Grießnocken . . . . .	277
20.14	Orangen-Tomaten-Suppe . . . . .	277
20.15	Orangen-Tomatensuppe . . . . .	278
20.16	Oranger Zwiebelsalat . . . . .	279
20.17	Rüebli-suppe à l'orange . . . . .	279
20.18	Tomaten-Orangen-Suppe . . . . .	280
20.19	Tomaten-Orangen-Suppe . . . . .	280



# 1 Beilagen

## 1.1 Radicchio mit Orange und Koriander

4 Köpfe kleine Radicchio  
1 unbehandelte Orange  
2 klein. Zwiebeln  
1/2 TL Koriandersamen

100 g Sauerrahmbutter  
etwas grobes Meersalz, Pfeffer  
Alufolie

Die äußeren Blätter des Radicchio entfernen, Salatköpfe mit Strunk vierteln. Orange waschen, die Hälfte der Schale dünn abschälen und in Streifen schneiden. Den Orangensaft auspressen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. 8 Stücke Alufolie ungefähr in DIN A3 Größe abschneiden, jeweils zwei Stücke Alufolie aufeinander legen. Für ein Päckchen ungefähr 1/4 der Salatstücke, Zwiebeln, Orangenschale und Koriandersamen auf eine Hälfte der gedoppelten Folienstücke verteilen. Die Butter in kleinen Flöckchen auf dem Radicchio verteilen, mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen. Die Folienränder leicht nach oben biegen, Orangensaft in die Päckchen gießen. Die andere Hälfte der doppelt gelegten Folienstücke über den Radicchio klappen, die Ränder sorgfältig mehrfach nach innen falten, so dass ein Päckchen entsteht. Auf einer weniger heißen Stelle am Rand des Grills 10 min. grillen, dabei einmal wenden. Radicchiopäckchen vom Grill nehmen, den Inhalt auf Tellern anrichten und mit Korianderblättchen bestreuen.

Tipp: Statt Sauerrahm-Butter können Sie für dieses Rezept auch die Paprika-Butter verwenden (siehe Rezept).

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20



## 2 Brot, Aufstrich

### 2.1 Ingwer-Orangen-Brot mit Kokosmilch

400 ml / 1 Dose Kokosmilch	1000 g Mehl (Type 550)
200 g Kokosraspel	20 g Salz (2 %)
500 g Buttermilch	60 g Hefe
200 ml Orangensaft	Honig (2 gute Esslöffel)
Orangeraspel (Schale) von 3 Orangen	1/2 Ingwerwurzel

Vorbereitende Arbeiten: - Brotform gut buttern und mit Kokosraspeln ausstreuen. - Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl knusprig anbraten. - Orangen entsaften, die Schale von zwei Orangen mit einem Zestenreißer schälen und später mit dem Ingwer in den Teig geben.

In die Knetschüssel der Reihe nach Buttermilch, Kokosmilch, Orangensaft, Honig, Kokosraspel und Hefe geben und mit dem Löffel kurz verrühren. Danach das Mehl und Salz dazu geben. Bitte Salz nie direkt zur Hefe geben. Nachdem alle Zutaten langsam gut verrührt sind (Stufe 1 oder 2 bei der Knetmaschine) geben wir zuletzt den gerösteten und abgekühlten Ingwer mit dem Olivenöl aus der Pfanne, sowie die Orangeraspel in die Rührschüssel. Das Ganze etwa acht bis zehn Minuten bei schneller Geschwindigkeit zu Ende kneten! Anschließend die Backform zu etwa drei Vierteln befüllen und 30 Minuten gehen lassen. Da der Teig sich zum Handkneten nicht empfiehlt, ist es sinnvoll, ihn mit dem Teigschaber in die Form zu füllen! Wenn etwas Teig übrig bleibt, kann dieser in einem Spritzbeutel gegeben und auf einem Backblech zu kleinen Brottalern aufdressiert und mit Kokosraspeln bestreut werden. Die Brottaller werden etwa 20 Minuten bei 210 Grad etwa gebacken! Die Backzeit beträgt für das Brot von etwa 600 bis 700 Gramm Brotgewicht 45 Minuten. Falls die Backform mehr Teig fasst, bitte die Backzeit um die Menge an Teig erweitern.

Serviervorschlag: Das Brot eignet sich sowohl für süßen Belag (Erdbeerkonfitüre oder Erdnussbutter) als auch für herzhaften Genuss wie zum Beispiel mit frischem Quark, herzhaftem Bergkäse, Creme fraîche und Pfeffer aus der Mühle.



### 3 Dessert, Süßspeisen

#### 3.1 Avocado-Orangen-Creme

2 Avocados, reife	2 EL Zitronensaft
1 Orange	30 g Puderzucker
4 TL Orangenschale	1/8 l Schlagsahne
4 EL Orangensaft	Zitronenmelisse

Avocados halbieren und die Steine auslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen, dabei einen kleinen Rand stehen lassen. Orange filieren. Avocadofleisch, Orangensaft, Zitronensaft und Puderzucker mit dem Schneidstab pürieren. Sahne steif schlagen und unter die Avocadomasse heben. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in die Avocadohälften spritzen, 20 Min. kaltstellen. Mit Zitronenmelisse und Orangenfilets verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Pro Portion:** 498 kcal / 2100 kJ

#### 3.2 Baiser-Nest mit Orangencreme

4 Eier	100 ml Sahne
160 g Zucker	<i>zum Garnieren</i>
4 Blatt weiße Gelatine	Erdbeeren
2 unbehandelte Orangen	Pistazienkerne
1 Pkg. Vanillinzucker	Zitronenmelisse
2 EL Puderzucker	

Ofen auf 100 Grad vorheizen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Baisermasse in 4 Ovalen (ca. 12 cm Länge) auf Backpapier und in Tupfen auf die Ränder der Ovale spritzen. Nester ca. 2 Std. im Ofen trocknen lassen.

Gelatine einweichen. 1 Orange abbrausen, trockentupfen. Schale in Zesten abziehen. 2/3 der Streifen fein hacken. Beide Orangen auspressen. Eigelbe, Vanillinzucker, Puderzucker, Orangensaft im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen, gehackte Schale zufügen. Creme kalt rühren.

Sahne steif schlagen, unter die gelierende Creme heben. Baisers damit füllen. Mit Erdbeeren, Orangenzesten, Pistazien und Zitronenmelisse garnieren.

Menü: - VORSPEISE: Kerbel-Kresse-Salat mit Radieschen - SUPPE: Spargelcremesuppe mit Krabben - HAUPTSPEISE: Überbackene Lammkoteletts - DESSERT: Baiser-Nest mit

Orangencreme

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**Trocknen** ca. 2 Std.

**pro Person:** 400 kcal; E 10 g, F 14 g, KH 58 g

### 3.3 Beschwipster Orangenreis

100 g Reis, Zimt

75 g Zucker

2 groß. Orangen

1/8 l Sahne

40 g Mandelstifte

2 EL Orangenlikör

4 Waffelröllchen

Vorbereitung: Reis waschen. 1/4 l Wasser zum Kochen bringen. Reis, Zucker und Zimt dazugeben und 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen Orangen halbieren, das Fruchtfleisch aushöhlen und in kleine Würfel schneiden. Sahne steif schlagen.

Zubereitung: Den ausgekühlten Reis mit Orangenstücken und Mandeln mischen, mit dem Likör abschmecken. Die Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse in die ausgehöhlten Orangenhälften füllen und mit Waffelröllchen garnieren.

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 350 kcal

### 3.4 Bier-Parfait mit Birnen-Orangen-Kompott

*Parfait*

100 g Walnusskerne

220 g Zucker

1 Blatt weiße Gelatine

5 Eigelb (Kl. M)

150 ml dunkles Bier

125 ml Schlagsahne

30 g Orangeat (fein gehackt)

3 grüne Kardamomkapseln

30 g Zucker

300 ml Orangensaft

2 EL Orangenlikör

1 klein. Zimtstange

3 Sternanis

3 Birnen (à 200 g)

1-2 TL Speisestärke

3 Orangen (à 300 g)

*Kompott*

1 TL rosa Pfefferbeeren (zerdrückt)

Walnüsse mittelfein hacken. 100 g Zucker in einer beschichteten Pfanne hellbraun karamellisieren. Nüsse unterrühren, sofort zwischen 2 Stücke Backpapier geben und mit einem Rollholz glatt streichen. Masse abkühlen lassen und zu Krokant zerbröseln. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 125 ml Wasser mit 120 g Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze sprudelnd zu einem zähflüssigen Sirup einkochen. Eigelb und Bier im Schlagkessel

mit dem Sirup verrühren und mit den Quirlen des Handrührers über dem heißen Wasserbad zu einer dicklich-festen Creme aufschlagen. Gelatine ausdrücken und in der Eiercreme auflösen. Die Creme in Eiswasser abkühlen lassen. Sahne steif schlagen. Eine Terrinenform (1 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen. Sahne vorsichtig unter die kalte Biermasse heben. Krokant und Orangeat unterheben. Masse in die Form füllen. Form mit Frischhaltefolie und Deckel verschließen und über Nacht ins Gefriergerät stellen. Für das Kompott die Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen in einem Mörser fein zermahlen. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, mit Orangensaft und -likör ablöschen und 5-6 Minuten offen kochen. Kardamom, Zimt und Sternanis zugeben. Birnen schälen, achteln und entkernen. 1 Minute im Saft kochen. Stärke mit etwas Wasser verrühren und den Birnensud damit binden. Abkühlen lassen. Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Orangen quer in Scheiben schneiden, die Kerne entfernen. Orangen und rosa Pfefferbeeren mit dem Birnenkompott mischen. Kurz vorm Servieren das Parfait aus dem Gefriergerät nehmen, aus der Form heben und in fingerdicke Scheiben schneiden. Etwas Kompott zu dem Parfait geben, restliches Kompott extra dazu servieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**Zubereitungszeit** 1 Std. 30 min, plus Gefrierzeit

**Nährwerte:** 325 kcal; E 4 g, F 13 g, KH 43 g

### 3.5 Blutorangen-Creme

5 Blutorangen, unbeh. (1/4 l Saft)

4 Blatt weiße Gelatine

4 Eigelb

75 g Zucker

1/2 Stange Vanille

3 EL Orangenlikör

2 Eiweiß

1 B. Sahne (200 g)

1 Orange heiß waschen, die Schale mit einer Reibe fein abreiben. 1 Orange fein schälen, die Schale in feine Streifen schneiden. Früchte auspressen, 1/4 l Saft abmessen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb, Zucker, ausgeschabtes Vanillemark und abgeriebene Orangenschale mit dem Handrührgerät zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Gelatine ausdrücken, in einem kleinen Topf auf 1 oder Automatik-Kochplatte 1 - 2 flüssig werden lassen, mit Orangensaft mischen, unter die Eigelbmasse rühren, in den Kühlschrank stellen, bis die Speise anfängt zu gelieren (d.h., daß man mit dem Löffel eine Straße ziehen kann). Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen. Die Creme mit Orangenlikör gut verrühren. Eiweiß und die Hälfte der Sahne unterheben. Creme in eine Schüssel füllen, ca. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen, mit restlicher Schlagsahne verzieren. Orangenschalenstreifen auf die Sahne streuen.

40 g Eiweiß, 86 g Fett, 202 g Kohlenhydrate, 8173 kJ, 1950 kcal.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

### 3.6 Blutorangen-Mousse mit Orangenfilets

4 Blatt Gelatine	ersatzweise Orangensirup)
2 Blutorangen, eine davon unbehandelt (oder normale Orangen)	200 ml Sahne
120 g Zucker	50 g Puderzucker
250 g Sahnequark	50 g Amarettini (ital. Mandelgebäck)
70 ml Orangenlikör (z. B. 'Grand Manier',	Melisseblättchen zum Dekorieren

Gelatine einweichen. Unbehandelte Orange heiß waschen, dünne Streifen von der Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Frucht halbieren, auspressen. 100 ml Wasser mit 100 g Zucker aufkochen, Zesten darin ca. 5 Min. ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen lassen. In etwas Zucker wälzen. Auf einem Teller ausbreiten und zugedeckt kühl stellen.

Quark mit ausgepresstem Orangensaft sowie 20 ml Likör bzw. Sirup verrühren. Die Gelatine tropfnass bei milder Hitze auflösen, in dünnem Strahl unter die Creme rühren. Die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen und unterziehen. Amarettini zerbröseln, unterheben. Die Mousse mindestens 6 Std. kühlen.

Die übrige Orange schälen und mit einem scharfen Messer Filets ausschneiden, den Saft auffangen. Filets in 50 ml Orangenlikör oder Sirup marinieren. Zum Servieren Nocken von der Mousse abstechen, mit den marinierten Blutorangenfilets garnieren. Die Orangenzesten darüberstreuen, etwas Zitronenmelisse andekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kühlzeit:** ca. 6 Stunden

**pro Person ca.:** 470 kcal; E 9 g, F 22 g, KH 51 g

### 3.7 Blutorangencreme

1 Blutorange, nur abgeriebene Schale	2 EL Maizena
3 dl Blutorangensaft	1 saurer Halbrahm (180 g)
1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale	1 1/2-2 dl Rahm oder Halbrahm
75 g Zucker	

Creme: Alle Zutaten bis und mit Maizena mischen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Sofort in eine Schüssel gießen, auskühlen.

Fertig zubereiten: Vom sauren Halbrahm 1 El für die Garnitur zurückbehalten, den Rest unter die ausgekühlte Creme mischen. Rahm steif schlagen, sorgfältig darunterziehen. Creme in Gläser oder Schalen füllen.

Garnieren: Je 3 Tropfen sauren Halbrahm auf die Creme geben und mit einem Holzspießchen zu einer Garnitur verziehen.

**Mengenangabe:** 4 Personen



### 3.8 Blutorangencreme

4 Blutorangen (unbeh.)	2 Eier
90 g Würfelzucker	5 Bl. weiße Gelatine
1 EL Zitronensaft	1/8 l Sahne
2 Eigelb	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2 Orangen heiß waschen, mit einigen Würfelzuckerstücken die Schale abreiben, bis die Würfel mit den ätherischen und aromatischen Ölen vollgesogen sind. Den so aromatisierten Zucker mit dem übrigen Zucker in einen Topf geben. So viele der Orangen auspressen, daß man 1/4 l Saft bekommt, diesen mit Zitronensaft, Eiern, Eigelb zu dem Zucker geben. Alles auf 2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 mit dem Handrührgerät so lange schlagen, bis eine dickflüssige Creme entsteht. Topf von der Kochstelle nehmen, ausgedrückte Gelatine unterrühren. Creme erkalten lassen. Kurz bevor die Masse fest wird, geschlagene Sahne unterziehen. Creme in eine Glasschüssel füllen. Restliche Orangen schälen, in Spalten teilen, die Stücke filieren, d.h. die Trennhäute entfernen. Creme mit Orangenfilets garnieren. Gut gekühlt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.9 Campari-Orangen-Becher

2 Orangen	1 Pkg. Campari-Orangen-Eis (1000 ml)
250 ml Orangensoße (Glas)	

Die Orangen mit der weißen Haut dick abschälen. Dann mit einem scharfen Messer die Filets heraustrennen, den Saft auffangen. Orangenfilets, Orangensaft und Orangensoße mischen. Das Campari-Orangen-Eis zu Kugeln formen und auf vier Eisbecher verteilen. Die Orangensoße mit den Filets darauf verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Pro Portion etwa:** 419 kcal / 1753 kJ; E 5 g, F 4 g, KH 88 g

### 3.10 Campari-Orangen-Sorbet

1/8 l Wasser,	50 ml Campari,
125 g Zucker,	1 Orange zum Garnieren
1/2 l Orangensaft,	

Den Zucker in das Wasser einrühren und aufkochen. Nach dem Abkühlen den Orangensaft und Campari darunter mischen und im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Immer wieder kräftig durchrühren.

In vorgekühlte Gläser mit einem Eisportionierer oder Esslöffel füllen und mit einem Orangenschnitz garnieren.

### 3.11 Campari-Orangencreme

2-3 Orangen	150 + 100 ml frisch gepresster Orangensaft
12 Blatt weiße Gelatine	2-3 EL Zitronensaft
8 Eier (Gr. M)	400 g Schlagsahne
200 g + 1 EL Zucker	150 ml Blutorangensaft
2 Pkg. Vanillin-Zucker	10 EL Campari
1 unbeh. Orange, abger. Schale von	

Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden. 8 Blatt Gelatine einweichen. Eier trennen. Eigelb und 6 EL Wasser dickschäumig aufschlagen. 200 g Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis sich der Zucker ganz gelöst hat. Orangenschale, 150 ml -saft und Zitronensaft unterrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen. Mit 2 EL Orangencreme verrühren. Dann unter die gesamte Creme rühren. 10-15 Minuten kalt stellen. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Beides portionsweise unter die Creme ziehen. Eine Schüssel mit Orangenscheiben auslegen. Creme darauf geben, 1 Stunde kühlen. 4 Blatt Gelatine einweichen. 100 ml Orangensaft, Blutorangensaft, 1 EL Zucker und Campari erhitzen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Etwas abkühlen lassen. Vorsichtig auf der Creme verteilen. 2 Stunden kalt stellen.

**Mengenangabe:** 4 Portion ca.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Wartezeit:** mind. 3 Std.

150 kcal / 630 kJ; E 4 g, F 8 g, KH 13 g

### 3.12 Citrus-Becher a la Caipirinha

6 Orangen	100 g brauner Zucker
6 Limetten	evtl. Limetten oder Orangen und Melisse
12 EL brauner Rum	zum Verzieren

Orangen und Limetten so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Früchte in Scheiben schneiden. Rum und Zucker verrühren, bis der Zucker gelöst ist. Früchte damit beträufeln und 2 Stunden gut durchkühlen lassen. Früchte mit Marinade in Cocktailgläser füllen. Mit Limetten- oder Orangenscheiben, Orangenschale und Melisse verzieren.

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Wartezeit** ca. 2 Std.

**Portion ca.:** 170 kcal / 710 kJ; E 1 g, F 2 g, KH 26 g

**3.13 Citrus-Becher à la Caipirinha**

6 Orangen	100 g brauner Zucker
6 Limetten	evtl. Limetten oder Orangen und Melisse
12 EL brauner Rum	zum Verzieren

Orangen und Limetten so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Früchte in Scheiben schneiden. Rum und Zucker verrühren, bis der Zucker gelöst ist. Früchte damit beträufeln. Ca. 2 Stunden durchkühlen. Früchte mit Marinade in Cocktailgläser füllen. Mit Limetten- oder Orangenscheiben, Orangenschale und Melisse verzieren.

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Wartezeit** ca. 2 Std.

**Pro Portion ca.:** 170 kcal / 710 kJ

**3.14 Cointreau-Pudding mit Fruchtsauce**

1/4 l Orangensaft, frisch gepresst	1 unbehandelte Orange, Schale von
1/4 l Milch	1 EL Honig
80 g Zucker	1 Spritzer Cointreau
50 g Speisestärke	<i>Fruchtsauce:</i>
1 Pkt. Vanillezucker	250 g Beerenmischung (TK-Ware)
4 cl Cointreau	50 g Zucker
1/8 l Sahne	2 EL Cocktailkirschen aus dem Glas
3 Blatt Gelatine	4 cl Cointreau

Vorbereitung: Die Cocktailkirschen aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen; die Orangenschale hauchdünn abschälen, so dass die weiße Innenhaut auf der Frucht verbleibt; die Schale in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Honig, 1 Spritzer Cointreau sowie etwas Wasser ca. 5 Minuten kochen, abseihen und erkalten lassen. Für den Pudding den frisch gepressten Orangensaft mit der Speisestärke verrühren; die Milch mit dem Zucker und dem Vanillezucker aufkochen, das Orangensaft-Speisestärkegeremisch beifügen, noch einmal aufkochen und zugedeckt erkalten lassen; die Sahne steif aufschlagen.

Den erkalteten Pudding durch ein feines Sieb streichen und die Sahne vorsichtig unterheben; die Gelatine in kaltem Wasser vorweichen, gut ausdrücken, in erhitztem Cointreau auflösen und ebenfalls unter den Pudding heben; geeignete Puddingformen mit kaltem Wasser ausspülen, die Masse einfüllen und zum Stocken für drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für die Fruchtsauce die Beerenmischung mit dem Zucker aufkochen, die Cocktailkirschen sowie den Cointreau beifügen und die Sauce kaltstellen. Zuletzt die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Puddings auf vorgekühlte Teller stürzen.

Dieses erfrischende Dessert wird mit der Fruchtsauce angerichtet, mit den marinierten

Orangestreifen garniert und eiskalt zu Tisch gebracht.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.15 Crème-fraîche-Mousse mit Orangen

4 Orangen	1 EL Honig
1 Dos. Crème fraîche (150 g)	4 EL Orangenlikör
1 Pkg. Orangenback	200 ml Schlagsahne
4 Blatt Gelatine, weiße	

Orangen wie einen Apfel schälen, Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Häute ausdrücken, Saft auffangen. Filets auf 6 Portionsförmchen (à 1 50 ml Inhalt) verteilen.

Crème fraîche mit Orangensaft und Orangenback mit dem Handrührgerät verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Honig und Orangenlikör auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, unter die Creme ziehen. Sahne steif schlagen und unterheben. Auf Förmchen verteilen. 1 - 2 Std. kalt stellen. Dann stürzen. Dazu paßt Schokoladensoße.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Pro Portion:** 259 kcal / 1088 kJ

### 3.16 Crêpes mit Himbeer-Orangen-Soße

<i>Teig:</i>	2 unbeh. Orangen
100 g Mehl	1 Limette
125 ml Milch	50 g Butter
125 ml Cidre (Apfelwein)	40 g Zucker
1 Msp. Salz	2 EL Honig
1 EL Zucker	125 ml Weißwein
3 Eier	2 cl Orangenlikör
Butter zum Braten	4 cl Himbeergeist
<i>Soße:</i>	250 g frische Himbeeren

Für den Teig alle Zutaten mit dem Handrührgerät verrühren und 30 Min. quellen lassen. In einer Pfanne (Ø 15 cm) wenig Butter erhitzen, etwas Teig hineingeben und die Crêpes auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 7-8 von beiden Seiten nacheinander goldgelb backen. Für die Soße: Die Orangen heiß abwaschen und dünn abreiben. Orangen und Limette auspressen. Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen, den Zucker und Honig zufügen und unter Rühren schmelzen lassen, bis die Mischung leicht hellbraun ist. Orangen- und Limettensaft sowie Orangenschale hinzufügen. Weißwein angießen und die Soße 10

Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen. Die Crêpes in die Soße geben. Mit Orangenlikör und Himbeergeist übergießen und einige Minuten ziehen lassen. Die Crêpes dabei öfter wenden. Zum Schluss die Himbeeren hinzugeben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.17 Crêpes mit Orangensahne

1 Bd. Minze	240 ml Milch
1 groß. Eiweiß	90 g Mehl
1 unbeh. Orange	3 Eier
10 EL Zucker	1 Prise Salz
5 Orangen	2 EL Butter
260 ml Orangensaft, ca.	3 EL Öl
1 EL Speisestärke	150 ml Sahne
1 EL Orangenlikör	

Minze abbrausen, trockenschütteln und mit Eiweiß bestreichen. Mit 8 EL Zucker bestreuen und trocknen lassen.

Die unbehandelte Orange heiß abbrausen, trockentupfen und die Schale abreiben. Alle Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen. Saft mit dem übrigen Orangensaft auf 300 ml auffüllen. Mit 2 EL Zucker zum Kochen bringen. Mit der angerührten Speisestärke binden, Orangenfilets und Likör dazugeben.

Für die Crêpes die Milch mit Mehl, Eiern, Orangenschale und Salz verrühren. Die Butter zerlassen und unterrühren. Aus dem Teig portionsweise Crêpes im Öl backen. Backofengrill vorheizen.

Sahne steif schlagen und unter die Soße ziehen. Crêpes mit etwas Orangensahne füllen und in eine Auflaufform legen. Übrige Sahne darübergießen, alles im Ofen übergrillen. Mit der Minze garnieren, evtl. mit Puderzucker bestäuben.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

**pro Person:** 395 kcal; E 9 g, F 23 g, KH 39 g

### 3.18 Crêpes Suzette

*Zutaten für den Teig:*

2 Eier und  
1 Eigelb  
350 ml Milch  
200 g Mehl gesiebt  
1 EL Zucker

1 Prise Salz  
2 EL Butter  
100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

*Für die Soße:*

200 ml frisch gepresster Orangensaft

3 EL Zucker	5 Eier
8 cl Grand Manier	300 g Zucker
etwas Butter	1 Pkg. Vanillepudding-Pulver
200 ml Sahne	350 ml Orangensaft
1 EL geschnittene Orangenzesten	200 g Butter
<i>Für die Orangencrème:</i>	3 Orangen, Abrieb von

In eine Schüssel das gesiebte Mehl geben. Die Eier dazugeben, dann die Hälfte der Milch, Salz und Zucker dazugeben. Alles gut verrühren, den Rest der Milch hinzu geben, nochmals glatt rühren und vorsichtig durch das Sieb passieren. 10 Minuten ruhen lassen. Dann in einer Crêpe - Pfanne die Butter hellbraun werden lassen und unter den Teig rühren.

Die Pfanne ausputzen und wieder richtig heiß werden lassen. Nun 100 ml Mineralwasser unter den Teig rühren und mit einer kleinen Kelle den Teig in die heiße Pfanne geben. Hellbraun ausbacken, mit einer Palette vorsichtig wenden, zweite Seite backen und auf einem Rost ausdunsten lassen. Pro Person drei Stück vorbereiten.

Soße: Die Butter mit dem Zucker und etwas Saft in einer Kasserolle verrühren bis der Zucker geschmolzen ist. Dann den Rest des Saftes dazugeben und reduzieren lassen - die Soße soll sirupartig sein. Dann den Grand Manier dazugeben. Von der Orange die Schale ganz dünn abschneiden, blanchieren, in feinste Burnoise schneiden und in die Soße geben. Die Crêpes in der Soße wenden und vier Mal falten. Auf lauwarmen Teller anrichten oder alle auf einer Platte servieren. In einem kleinem Töpfchen Grand Manier mit etwas Kirschwasser erwärmen. Den Alkohol anzünden und die Crêpes vor den Gästen flambieren. Auf der geschlagenen Sahne servieren oder auch noch Orangencrème dazu geben.

Orangencrème: Eier und Zucker schaumig schlagen. Puddingpulver dazugeben. Den Orangensaft aufkochen, Butter und Orangenschale hinzu geben. Die Flüssigkeit weitere 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.19 Crêpes Suzette

*Für den Crêpeteig:*

200 g Mehl
2 EL Zucker
1 Prise Salz
3 frische Eier
1/2 l Milch
2 EL Butter

Butter zum Ausbacken

*Außerdem:*

1 groß. unbehandelte Orange
8 Stückchen Würfelzucker
150 g Butter
100 g Zucker
4 EL Grand Marnier.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und den Zucker und das Salz hinzufügen. Die Eier und

die Milch dazugeben und alles mit dem Schneebesen oder dem Handrührgerät zu einem sehr flüssigen Teig verrühren. Die Butter zerlassen und unter den Teig rühren. Ihn danach etwa 2 Std. ruhen lassen. Die Orange mit einem Küchenpapier abwischen und die Zuckerstückchen fest an der Orangenschale abreiben, bis sie von dem Öl durchdrungen sind. Die Orange pressen und den Saft mit der Butter und dem Würfelzucker sowie dem übrigen Zucker in einem Topf aufkochen. Dann den Likör hineinträufeln. Inzwischen aus dem Teig dünne Crêpes backen. Die Crêpes zu Vierteln zusammenlegen und dicht nebeneinander in eine große Pfanne legen. Mit der heißen Sauce übergießen. Zum Flambieren etwas Grand Marnier erwärmen, über die Crêpes geben und sofort anzünden.

Tipp: Waschen Sie die Orange heiß ab, bevor Sie die Zuckerstückchen an der Schale abreiben.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Arbeitszeit:** ca. 1 Std.

**Quellzeit:** ca. 2 Std.

**Je Portion: ca.:** 645 kcal

### 3.20 Crêpes Suzette mit Orangencrème

<i>für den Teig:</i>	8 cl Grand Manier
2 Eier + 1 Eigelb	etwas Butter
350 ml Milch	200 ml Sahne
200 g Mehl gesiebt	1 EL geschnittene Orangenzesten
1 EL Zucker	<i>Für die Orangencrème</i>
1 Prise Salz	5 Eier
2 EL Butter	300 g Zucker
100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure	1 Pkg. Vanillepudding-Pulver
<i>Für die Soße :</i>	350 ml Orangensaft
200 ml frisch gepresster Orangensaft	200 g Butter
3 EL Zucker	3 Orangen, Abrieb von

In eine Schüssel das gesiebte Mehl geben. Die Eier dazugeben, dann die Hälfte der Milch, Salz und Zucker dazugeben. Alles gut verrühren, den Rest der Milch hinzu geben, nochmals glatt rühren und vorsichtig durch das Sieb passieren. 10 Minuten ruhen lassen. Dann in einer Crêpe - Pfanne die Butter hellbraun werden lassen und unter den Teig rühren. Die Pfanne ausputzen und wieder richtig heiß werden lassen. Nun 100 ml Mineralwasser unter den Teig rühren und mit einer kleinen Kelle den Teig in die heiße Pfanne geben. Hellbraun ausbacken, mit einer Palette vorsichtig wenden, zweite Seite backen und auf einem Rost ausdunsten lassen.

Pro Person drei Stück vorbereiten.

Für die Soße : Die Butter mit dem Zucker und etwas Saft in einer Kasserolle verrühren bis der Zucker geschmolzen ist. Dann den Rest des Saftes dazugeben und reduzieren lassen - die Soße soll sirupartig sein. Dann den Grand Manier dazugeben. Von der Orange die

Schale ganz dünn abschneiden, blanchieren, in feinste Burnoise schneiden und in die Soße geben.

Für die Orangencrème: Eier und Zucker schaumig schlagen. Puddingpulver dazugeben. Den Orangensaft aufkochen, Butter und Orangenschale hinzu geben. Die Flüssigkeit weitere 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Die Crêpes in der Soße wenden und vier Mal falten. Auf lauwarmen Teller anrichten oder alle auf einer Platte servieren. In einem kleinem Töpfchen Grand Manier mit etwas Kirschwasser erwärmen. Den Alkohol anzünden und die Crêpes vor den Gästen flambieren.

Auf der geschlagenen Sahne servieren oder auch noch Orangencrème dazu geben.

### 3.21 Curacao-Granité mit Orangen-Zabaione

*Für das Granite:*

300 ml Blue Curacao-Likör

400 ml Wasser

2 Eigelb

40 g Puderzucker

1/2 Bio-Orange, abgeriebene Schale von

150 ml Orangensaft

*Für die Zabaione:*

Likör und Wasser mischen, in eine flache Schale geben. ca. 8 Stunden gefrieren lassen. Dabei immer wieder mit einem Esslöffel die Oberfläche ankratzen, sodass sich lockere Kristalle bilden.

Eigelbe und Puderzucker im warmen Wasserbad cremig schlagen. Orangenschale unterschlagen. Saft nach und nach unter ständigem Schlagen zugießen. Weiter im Wasserbad ca. 5 Minuten schaumig schlagen.

Granite-Kristalle auf acht hohe Gläser verteilen. Zabaione daraufgießen, sofort mit Strohhalmen servieren.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 1/2 Stunde

**Gefrierzeit:** ca. 8 Stunden

### 3.22 Eis-Orangen

5 ungespritzte große Orangen

20 ml Cointreau

8 Eislocken Orangeneis (oder Blutorangen-Joghurt-Eis).

Von 4 Orangen etwa 1/5 als Deckel abschneiden. Mit einem spitzen Messer und einem Kaffeelöffel die Früchte halb aushöhlen und Cointreau hineinspritzen. Die fünfte Orange schälen und filetieren. Die ausgehöhlten Orangen mit den Filets auf Desserttellern anrichten und mit den Eislocken füllen. Die Deckel obenauf legen.

Wenn Sie das Eis selbst herstellen wollen: Für das Orangeneis können Sie entweder das Rezept Pfirsichrahmeis abwandeln, indem Sie statt der Pfirsiche 250 g geschälte Orangen



und als Likör Cointreau verwenden. Oder Sie nehmen beim Rezept Zitroneneis statt der Zitronenschale die Schalen von 2 unbehandelten Orangen und ersetzen den Zitronensaft durch 150 ml Orangensaft. Für das Blutorange-Joghurt-Eis lässt sich das Rezept Ananas-Joghurt-Eis entsprechend abwandeln. Zitronensaft wird dabei nicht gebraucht.

Hübsch wirkt eine Mischung aus Zitronen und Blutorange-Joghurt-Eis. Beide fertigen Eisarten werden in der Eismaschine mit einigen Umdrehungen verquirlt.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.23 Eisaufbau mit Orangen

350 g Schlagsahne	500 ml Milch
150 g Zucker	1 Pkg. Vanillinzucker
40 g Mehl	3 EL Orangelikör
8 g weiße Gelatine	Orangenschale, in sehr dünne Streifen geschnitten
3 Eier	1 Prise Salz
3 Orangen	

Eier mit Zucker, Vanillezucker, einer Prise Salz, Mehl und die geriebene Schale von 2 Orangen cremig schlagen. Mit kalter Milch verdünnen und alles gut verrühren.

Unter ständigem Rühren erhitzen und aufkochen. Sofort von der Kochstelle nehmen, eingeweichte und gut ausgedrückte Gelatine unterziehen, gut mischen und ganz auflösen. Orangelikör unterrühren. Topf in kaltes Wasser tauchen, um Creme abkühlen zu lassen.

300 g Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig unterziehen.

In einer Auflaufform innen ringsum etwas Pappe anbringen, die 5 cm über den Rand stehen soll. Mit Klebeband festmachen.

Dritte Orange in dünne runde Scheiben schneiden und diese in der Form seitlich anbringen. Auflaufform mit Creme füllen, glattstreichen und 5 Stunden kalt stellen.

Restliche 50 g Schlagsahne steif schlagen.

Ein kleines Messer vorsichtig zwischen Pappe und Creme schieben und Cremeauflauf herausheben. Mit Sahnetupfen, Orangenscheiben und Orangenstreifen garnieren.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Zubereitung** 60 Minuten

**Backzeit** 15 Minuten

### 3.24 Erdbeeren mit Orangen-Zabaione

500 g Erdbeeren	1 EL Zitronensaft
1 Ei	2 EL Zucker
2 Eigelb	1 Orange in Scheiben
6 EL Orangensaft	

Erdbeeren waschen, große Früchte halbieren. Ei, Eigelb, Orangensaft, Zitronensaft und Ursüße in einem Topf bei mittlerer Hitze bis kurz vorm Kochen zu einer dicklichen Creme aufschlagen.

Erdbeeren auf Tellern verteilen und mit der Orangen-Zabaione servieren. Mit halbierten Orangenscheiben dekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen:

**Zeit:** 20 Min.

**Pro Port.:** 124 kcal

### 3.25 Erdbeeren mit Orangenkaramell

300 g Erdbeeren	1-2 EL Orangenschale in feinen Stiften
1 Bd. Minze	(Zesten)
60 g Zucker	40 ml Orangenlikör (Grand Marnier)
250 ml Orangensaft	

1. Die Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen und halbieren. Die Minze zur Hälfte in Streifen schneiden, die andere Hälfte in Sträußchen zerpflücken.

2. Den Zucker in einer heißen Pfanne goldbraun schmelzen. Den Orangensaft dazugießen. Die Orangenschale hineinrühren. Die Hitze zurückschalten. Den Orangenkaramell etwas einkochen und dann abkühlen lassen.

3. Die Erdbeeren in einer Schale mit Orangenkaramell und Orangenlikör übergießen, die Minzestreifen untermischen. Die Erdbeeren 10 Minuten marinieren.

4. Die Erdbeeren auf Desserttellern anrichten, je 1 Scheibe Orangenparfait (siehe folgendes Rezept) dazulegen und mit Minzesträußchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Pro Portion:** 145 kcal / 608 kJ; E 1 g, F 0 g, KH 27 g

### 3.26 Espressomousse mit Orangensalat

3 Blatt Gelatine weiße	1 Tasse(n) heißer starker Espresso (125 ml)
125 g Crème double	3 Orangen
2 EL Zucker	2 EL Orangenlikör oder Grappa nach Belieben
1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone	Minze zum Garnieren

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

2. In der Zwischenzeit die Crème double, den Zucker und die Zitronenschale mit dem Schneebesen des Handrührgerätes in einer Rührschüssel steif schlagen.

3. Die Gelatine gut ausdrücken und in dem heißen Espresso unter Rühren auflösen. Etwas abkühlen lassen und unter die Creme mischen. Etwa 2 Stunden kalt stellen, dabei anfangs mehrmals durchrühren, damit sich die Creme gut mit dem Espresso verbindet.
4. Zwei Orangen schälen und in Spalten teilen (filieren), die dritte auspressen. Den Orangensaft erhitzen und um die Hälfte einkochen. Den Likör dazufügen, die Orangenfilets untermischen und ziehen lassen, bis die Mousse fest ist.
5. Von der Espressomousse mit einem El. Nocken abstechen, auf vier Teller setzen und mit dem marinierten Orangensalat umgeben. Mit Minzeblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Kühlzeit** 120 Minuten

990 kJ

### 3.27 Feigen in süßem Wein

16 groß. getrocknete, weiche Feigen	handelte Orangen
600 ml süßer Muskateller-Wein	1 Prise Chilipulver
8 Gewürznelken	3 EL Honig
2 Zimtstangen und Stangen zum Garnieren	5 EL Orangenlikör
2 schmale Streifen, dünn abgeschälte unge-	

Feigen im Wein 30 Minuten einweichen, aus dem Wein nehmen und am Stielende über Kreuz einschneiden. Wein mit Nelken, Zimtstangen, Orangenschale, Chilipulver, Honig und Likör aufkochen.

Feigen hineinsetzen, 5 Minuten kochen und aus dem Sud heben. Sud zu einem Sirup einkochen. Zur Probe einen Tropfen Sirup auf einen Teller tropfen. Zeigt er sich gewölbt, ist er dickflüssig genug.

Feigen auf Portionsteller setzen, mit Sirup beträufeln und mit Zimtstange und Gewürznelke garnieren.

Dazu: Vanilleeis, Karamelleis oder Mascarponecreme (siehe dort)

Der goldfarbene Muskateller-Wein von Rhodos wird gekühlt dazu getrunken. Es passt natürlich auch ein anderer Dessertwein, etwa eine Beerenauslese.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 3.28 Feine Orangen-Weincreme

8 Blatt weiße Gelatine	2-3 Orangen
4 frische Eier (Gr. M)	200 ml Weißwein
75-100 g Zucker	3 EL Orangenlikör
1 Pkg. Vanillin-Zucker	200 g Schlagsahne

evtl. 20 g Vollmilch-Schokolade  
zum Verziern

evtl. unbehandelte Orangenschale  
Orangenscheiben und  
Melisse

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. Eigelb, Zucker und Vanillin-Zucker ca. 5 Minuten hellcremig schlagen.

Orangen auspressen und 175 ml Saft abmessen. Saft erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Wein und Likör in die Gelatine rühren. Unter die Eicreme heben. Ca. 10 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Nacheinander unter die Creme heben. In eine Schüssel füllen. Mind. 4 Stunden kalt stellen.

Von der Schokolade mit einem Sparschäler Röllchen abziehen. Orangencreme damit bestreuen. Mit Orangenschale, -scheiben und Melisse verzieren.

EXTRA-TIPP Wenn's ohne Alkohol sein soll, können Sie Wein und Likör ohne Weiteres gegen Orangensaft austauschen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Wartezeit** mind. 4 Std.

**Portion ca.:** 290 kcal / 1210 kJ; E 9 g, F 15 g, KH 18 g

### 3.29 Feines Zitrusfrucht-Trio

1 rosa Grapefruit

2 Blutorange

3 Orangen

50 ml Orangenlikör

1/2 Vanilleschote,

1 Pkg. Vanillesoßenpulver

250 ml Milch,

2 EL Zucker

200 g Rahmbrotaufstrich (z. B. 'Brunch')

einige Blättchen Zitronenmelisse

1 EL gehackte Pistazien zum Garnieren

Zitrusfrüchte schälen und filetieren, dabei Fruchtsaft auffangen. Saft mit Likör verrühren, Filets darin ca. 10 Min. marinieren.

Die Vanilleschote längs aufritzen, das Mark herausschaben. Soßenpulver mit 3 EL Milch glatt rühren. Übrige Milch, Vanillemark, Zucker aufkochen. Angerührtes Pulver unterziehen. Den Rahmbrotaufstrich unter die Soße heben.

Die Vanillecreme auf 4 Teller verteilen. Früchte darauf anrichten. Mit Zitronenmelisseblättchen und Pistazien garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**Marinieren:** ca. 10 Min.

**pro Person:** 250 kcal; E 5 g, F 9 g, KH 29 g

**3.30 Fruchtsalat Aurora**

2 Grapefruits, gelb	1/2 TL Vanillinzucker
2 Grapefruits, rosa oder rot	3 EL weißer Rum
3 Orangen	2 EL Amaretto nach Belieben oder
1/2 Dos. Mandarinenschnitze	1/2 TL Bittermandelessenz
4 EL Zucker	

Grapefruits und Orangen schälen und filetieren oder Orangen schälen und in Schnitze teilen. Mandarinenschnitze gut abtropfen lassen. Alles mit Zucker, Vanillinzucker und Rum mischen, zugedeckt 1-2 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Die entstandene Flüssigkeit in ein Pfännchen abgießen, zur Hälfte einkochen. Die Fruchtschnitze z. B. in einer flachen Schale dekorativ anrichten. Den noch warmen Fruchtsaft mit dem Amaretto abschmecken, über die Früchte gießen und nach Belieben vor dem Servieren kurz kühl stellen.

**3.31 Gebackene Bananen mit Rum**

4 Bananen	1/4 TL geriebener, frischer Ingwer
1 Orange, Saft und abgeriebene Schale	etwas Vanille und/oder Zimt
30 ml brauner Rum	40 g Butter
50 g brauner Zucker	

Backofen auf 180°C vorheizen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. In 4 ofenfeste Förmchen verteilen. Gewürze, Zucker und Orangenschale darübergeben. Orangensaft und Rum darübergießen. Die Butter darauf verteilen. Förmchen mit Alufolie abdecken und für 15 Minuten backen.

Abkühlen lassen. Mit Sahne oder Vanilleeis garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**3.32 Gebackene Orangenschnitten 'Beignets d'oranges'**

6 Orangen, Orangenlikör,	Backteig auf französische Art, Öl zum Ausbacken
-----------------------------	--

Orangen werden geschält in Schnitze geteilt und die weiße innere Haut sorgfältig abgenommen, so dass nichts von dieser daran bleibt, Kerne entfernen. Orangenschnitze mit Orangenlikör ca. 1 Stunde marinieren. Kurz vor dem Anrichten Orangenschnitze abtropfen lassen, in den Backteig auf französische Art tauchen und im schwimmenden Fett goldgelb backen. Zum Entfetten auf Küchenpapier legen. (Johann Rottenhöfer, 'Anweisung in der

feinen Kochkunst', Verlag Lothar Borowsky

### 3.33 Geeistes Orangensoufflé

4 Eigelbe	1 cl Cointreau
125 g Zucker	2 Eiweiße
1 1/2 Blatt Gelatine	185 ml Sahne
1/8 l Orangensaft	Kakopulver

Die Eigelbe mit 60 g Zucker im Wasserbad cremig schlagen und die aufgelöste Gelatine unterziehen. Orangensaft und Liker einrühren und die Masse kalt werden lassen. Die Eiweiße und den restlichen Zucker zu Schnee schlagen und unter die Eigelbmasse heben. Sahne steif schlagen und auch vorsichtig unterheben. In förmchen füllen und ins Eisfach stellen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.34 Gefüllte Orange mit Quarkcreme

5 unbehandelte Orangen	2-3 EL Zucker
500 g Sahnequark	10 braune Kuchen oder Spekulatius
2 EL Orangenlikör, evtl.	evtl. Minze zum Verzieren
1 Pkg. Vanillin-Zucker	

Orangen heiß waschen, trockentupfen. Von 4 Orangen am Stielansatz je einen großen Deckel abschneiden. Orangen aushöhlen. Von der fünften Orange etwas Schale in Streifen abziehen, übrige Schale abreiben. Orange so schälen, dass die weiße Haut völlig entfernt wird. Sämtliche Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft auffangen. Reste ausdrücken. Filets, bis auf einige, klein schneiden. Quark, 4 EL Orangensaft, abgeriebene Schale, Likör und Vanillin-Zucker verrühren. Mit Zucker abschmecken. Braune Kuchen grob hacken und, bis auf einige zum Verzieren, mit den Orangenstückchen unterrühren. Quarkspeise in die ausgehöhlten Orangen füllen. Mit restlichen Orangenfilets anrichten und mit übrigen braunen Kuchen bestreuen. Mit Streifen der Orangenschale und Minze verzieren.

Orangen aushöhlen: an der Innenseite der Schale entlangschneiden, Fruchtfleisch längs durchschneiden und von der Mitte mit einem Esslöffel herausheben.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 380 kcal / 1590 kJ; E 15 g, F 14 g, KH 46 g

**3.35 Gefüllte Orangen**

4 groß. Orangen	1 TL Butter
1/4 l Milch	1/4 l Sahne
1 Pkg. Vanillepuddingpulver	<i>Zum Garnieren:</i>
40 g Zucker	Orangestückchen oder
1 Pkg. Vanillin	Himbeeren
2 Eigelb	

Orangen halbieren, den Saft auspressen (Muss 1/4 l ergeben) und die Orangenhälften von Fruchtrückständen befreien. Saft und Milch auf mittlerer Gasflamme zum Kochen bringen. Puddingpulver, Zucker und Vanillin mit etwas Milch glattrühren und einmal aufkochen lassen. Mit Eigelb legieren und mit Butter verfeinern. Etwas abkühlen lassen, dann die geschlagene Sahne unterziehen. Den Pudding in die Orangenhälften füllen und gut gekühlt mit Obst garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 10 Minuten

**Garzeit:** ca. 10 Minuten

**3.36 Gewürzorange mit Omelette**

6 Orangen	1 Msp. Piment
1/2 l Rotwein	2 cl Rum
2 EL Agavensirup	2 cl Grenadine
1 Zimtstange	Omelette
1 Msp. Nelken, gemahlen	6 Eier
1 Msp. Ingwerpulver	3 EL Sahne
1 Msp. Koriander, gemahlen	1 EL Butter
1 Msp. Kardamom	Salz, Pfeffer

Die Orangen filieren. Alle restlichen Zutaten zusammenschütten, kurz aufkochen und die Orangenfilets hineingeben. Die Orangenfilets in diesem Sud mindestens eine Nacht ziehen lassen.

Omelette Die Eier in eine Schüssel schlagen, pfeffern, salzen und verquirlen. Butter in eine heiße Pfanne geben und das verquirlte Ei hinterher geben. Mit einem Holzlöffel in der Pfanne rühren bis nur noch wenig flüssiges Ei vorhanden ist.

Pfanne vom Herd nehmen und schütteln. Der äußere Rand des Omeletts rollt sich zusammen. Das Omelette nimmt immer mehr eine walzenförmige Form an je näher es sich auf den Pfannenstiel hin zu rollt. Das Omelette mit den Orangenfilets anrichten.

### 3.37 Gratinierte Blutorange mit Orangenabaione

1/8 l Orangensaft	1/2 Lorbeerblatt in feinste Streifen geschnitten
1 abgeriebene Orange	40 g Zucker
8 cl Portwein	3 Eigelbe
8 zerstoßene grüne Pfefferkörner	
1 Msp Nelkenpulver	

Blutorange ohne Schale in dünne Scheiben schneiden und auf Küchenkrepp eine halbe Stunde abtropfen lassen. Vor dem Anrichten dick mit im Mörser fein gemahlenem Zucker bestreuen. Mit einer Lötlampe abflämmen und karamellisieren.

Die übrigen Zutaten in einen Schlagkessel geben und im Wasserbad steif schlagen. Zu den Blutorange-scheiben reichen.

### 3.38 Grießpudding mit Orangensoße

1/2 l Milch	2 Orangen
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von	2 EL (30 g) Mandelstifte
50 g Grieß	150 ml Orangensaft
2 EL (30 g) Zucker	5-6 EL flüssiger Honig
1 Prise Salz	evtl. Zitronenmelisse und
1 frisches Ei	Orangenspirale z. Verzieren

Milch und Zitronenschale aufkochen. Grieß, Zucker und Salz einrühren, aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb unter den Grieß rühren, Eiweiß unterziehen. In 4 kalt ausgespülte Förmchen (ca. 200 ml Inhalt) füllen. Im Kühlschrank etwa 4 Stunden kalt stellen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Dann das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Orangensaft und Honig einrühren, aufkochen. Orangensoße abkühlen lassen. Grießpudding auf Teller stürzen. Mit der Soße und den Orangefilets anrichten. Evtl. mit Zitronenmelisse und Orangenspirale verzieren.

Als Menü im November 1997: VORSPEISE: Möhren-Sellerie-Salat HAUPTGERICHT: Geschnetzeltes mit Broccoli DESSERT: Grießpudding mit Orangensoße

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Wartezeit** ca. 4 Std.

**Pro Portion ca.:** 290 kcal / 1210 kJ; E 7 g, F 9 g, KH 43 g

### 3.39 Honig-Orange-Eis



1 l Vanilleeis (Fertigprodukt)	50 g Zartbitter-Kuvertüre
2 EL Orangenmarmelade	4 EL starker Kaffee oder Espresso
3 EL frisch gepresster Orangensaft	1 Orange (unbehandelt)
2 TL Honig	

Eis 15 Minuten bei Zimmertemperatur antauen lassen. Marmelade, Saft und Honig leicht erwärmen, durch ein Sieb streichen. Kuvertüre hacken und bei milder Hitze im Kaffee auflösen. 2/3 des Eises mit der Orangensauce, das übrige Eis mit der Kuvertüre verrühren. Um 4 Porzellanförmchen (Inhalt: 125 ml) breite Streifen aus Pergamentpapier legen, so dass sie etwa 3 cm überstehen und mit Klebeband befestigen. Erst Orangen-, dann Schoko-, dann wieder Orangen-Eis einfüllen, bis fast an den oberen Rand der Manschette. Über Nacht tiefkühlen. Manschette entfernen. Mit Orangenschalen und -stücken verzieren.

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Pro Portion:** 435 kcal / 1830 kJ

### 3.40 Käsecreme mit Orangenscheiben

200 g Zucker	60 g fettarmer Frischkäse
2 ungespritzte Orangen	abgeriebene Schale von 1 ungespritzten Orange
1/8 l frisch gepresster Orangensaft	abgeriebene Schale von 1 ungespritzten Zitrone
2 1/2 EL frisch gepresster Zitronensaft	3 Eiweiß
2 1/2 TL gemahlene Gelatine	
250 g fettarmer Ricotta	
225 g Hüttenkäse	

Die Orangen schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den Zucker zusammen mit 1/8 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann die Orangenscheiben hinzufügen und nach Herunterschalten der Temperatur 20 Minuten simmern lassen. Anschließend die Orangenscheiben im Sirup 1 Stunde lang kalt stellen.

Orangen- und Zitronensaft in einen kleinen Topf gießen. Die gemahlene Gelatine hineinstreuen und stehen lassen, bis sie weich ist. In der Zwischenzeit Ricotta, Hüttenkäse, Frischkäse sowie abgeriebene Orangen- und Zitronenschale in der Küchenmaschine oder im Mixer sehr glatt pürieren. Die Käsemischung in eine Schüssel füllen.

Den Topf mit der Gelatine bei niedriger Temperatur auf den Herd setzen, erhitzen und ununterbrochen rühren, bis sich die Gelatine völlig aufgelöst hat. Dann ganz sorgfältig in die Käsemasse rühren.

Die Orangenscheiben aus dem Sirup nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Den Sirup beiseite stellen. Das Eiweiß in eine tiefe Schüssel geben und ein elektrisches Rührgerät bereitstellen. Wenn der Sirup fertig ist, muss sofort ohne Zeit zu verlieren mit dem Schlagen des Eiweißes begonnen werden.

Den zurückgestellten Sirup in einen kleinen Topf bei mittelhoher Temperatur erhitzen und kochen, bis unregelmäßig Blasen zur Oberfläche steigen. Dies zeigt an, dass das Wasser

beinahe verdampft ist und der Zucker selbst zu kochen beginnt.

Mit einem kleinen Löffel etwas Sirup in eine mit Eiswasser gefüllte Schüssel tropfen lassen. Sollte er sich sofort auflösen, muss er noch weitergekocht werden. Lässt er sich zwischen den Fingern zu einer formbaren Kugel rollen, das Eiweiß auf hoher Stufe zu schlagen beginnen. Den Sirup langsam und gleichmäßig an der Gefäßwand hineinrinnen lassen. Wenn der gesamte Sirup untergemischt ist, auf mittlerer Stufe herunterschalten. Den Eischnee weiter schlagen, bis er auf Raumtemperatur abgekühlt ist, glänzt und steife Spitzen bildet. Auf hohe Stufe heraufschalten, die Masse nochmals 1 Minute schlagen.

Etwa ein Viertel des Eischnees unter die Käsemasse mischen, um sie lockerer zu machen, dann vorsichtig den Rest unterheben.

Eine 1,5 l fassende Ringform mit kaltem Wasser ausspülen und überschüssiges Wasser abschütteln. Die Form mit den abgetropften Orangenscheiben auslegen, dann die Käsemasse hineinfüllen und für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Um die Käsecreme zu stürzen, einen gekühlten Teller oder Tortenplatte umgekehrt auf die Form setzen und beides zusammen umdrehen. Ein in heißes Wasser getauchtes, ausgewringenes Geschirrtuch auf den Formboden legen. Nach 5 Sekunden wieder entfernen und die Form abheben.

Tipp: Die Creme kann auch gut einen Tag zuvor bereitet werden.

**Mengenangabe:** 10-12 Portionen

### 3.41 Kaffee-Flammeri mit Orangen

1/2 l Milch	(Mokka- oder Schokoladengeschmack)
1 Vanilleschote	2 Eier, getrennt
1 Prise Salz	1/4 l Sahne
1 Orange, abgeriebene Schale	2 Glas (je 2 cl) Grand Marnier oder Cointreau
25 g Instant-Kaffee	1 groß. Orange
125 g Zucker	
60 g Puddingpulver	

Milch mit der aufgeschnittenen Vanilleschote, Salz, Orangenschale, Instant-Kaffee und Zucker in einem Topf aufkochen. Puddingpulver mit Eigelb und wenig kaltem Wasser anrühren, in die kochende Milch rühren, einmal kräftig aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Eiweiß steif schlagen, unter die Creme mischen und abkühlen lassen. Dabei hin und wieder leicht umrühren, damit sich keine Haut bildet. Die Hälfte der Sahne steif schlagen, den Grand Marnier oder Cointreau unterheben und die Masse in eine kalt ausgespülte (oder leicht geölte) Flammeriform geben. Im Kühlschrank erstarren und gut durchkühlen lassen. Vor dem Servieren auf eine Platte stürzen. Orange sorgfältig schälen (auch die weiße Haut muss weg) und filetieren. Die Orangenfilets rund um den Flammeri legen. Die restliche Sahne leicht schaumig, steif schlagen und über den Flammeri gießen. Sofort servieren. Wer mag, verrührt die Sahne vorher noch mit Grand Marnier oder nur mit

Vanillinzucker.

### 3.42 Kaffeesahne mit Orangengranite

3 Orangen	300 ml Sahne
2 cl Orangenlikör	4 EL Kaffeebohnen
1/2 Vanilleschote	2 EL Zucker
Zucker	

10 Portionen für eine kleine Fingerfood-Portion. Bei größeren Portionen reicht es für ca. 5 Personen.

**Orangengranite:** Die Orangen auspressen und mit dem Orangenlikör verrühren. Die Vanilleschote auskratzen und das Vanillemark zum Orangensaft geben. Mit etwas Zucker abschmecken. Den Saft mit dem Pürierstab vermengen und in eine flache Schale geben und einfrieren.

**Kaffeesahne:** Die Kaffeebohnen in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Vorsicht: nicht verbrennen lassen! Die Sahne aufkochen, die gerösteten Bohnen und den Zucker zugeben. Alles abgedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen. Die Sahne durch ein Sieb abgießen, abkühlen lassen und in den Kühlschrank geben.

**Anrichten:** Die Kaffeesahne aufschlagen, in einen Spritzbeutel geben und in kleine Gläser spritzen. Das Orangengranite mit einem Löffel schaben und auf die Sahne setzen. Sofort servieren.

### 3.43 Karamalisierte Orangen- und Kiwischeiben

<i>Zutaten</i>	1 Kiwi
1 EL Mandelblättchen	50 g Zucker
1 mittelgroße Orange	4 cl Orangenlikör

1. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bräunen. Auf einen Teller schütten. Orange und Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. 2. Zucker in der Pfanne schmelzen und leicht bräunen lassen. Likör und ca. 2 El Wasser zugeben und unter Rühren so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Obstscheiben darin wenden, auf Tellern anrichten. Übrige Soße darauf verteilen und Mandeln darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Vorbereitungszeit** ca. 10 Min.

**Garzeit** ca. 5 Min.

### 3.44 Karamellierte Orangen

4 groß. Orangen

175 g Zucker

Die Orangen waschen, Die Schale ohne die weiße Innenhaut in einen 2,5 cm breiten Streifen schneiden, Zwei Stücke beiseite steilen und den Rest diagonal in feine Streifen schneiden, Drei Orangen zehn Minuten in den Gefrierschrank geben.

Inzwischen die in Streifen geschnittene Orangenschale in kochendes Wasser geben und fünf Minuten blanchieren, Die Streifen abtropfen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

120 ml Wasser in eine Kasserolle geben, Zucker und die Orangenschalen zugeben, Bei mäßiger Hitze aufkochen und fünf Minuten kochen lassen, dann vom Herd nehmen.

Orangen aus dem Gefrierschrank nehmen. Eine Orange schälen, die weiße Außenhaut entfernen, Die Orange in dicke Scheiben schneiden, die Scheiben wieder zusammenfügen und mit einem Spieß feststecken, Mit den übrigen Orangen ebenso verfahren und auf einen tiefen Teller legen.

Die Orangenschalen aus dem Zuckersirup nehmen und langsam über die Orangen gießen. Den Sirup aus dem Teller über die Orangen gießen.

Die Orangen auf einem Servierteller anrichten. Den Sirup vom Teller in die Kasserolle gießen, die in Streifen geschnittene Orangenschalen zugeben und zwei Minuten kochen lassen, bis der Sirup anfängt zu bräunen. Die Kasserolle vom Herd nehmen.

Sirup abkühlen lassen, auf die Orangen gießen und jeweils ein Häufchen geschnittene Schale auf die Orangen geben und vor dem Servieren mindestens zwei Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Empfohlener Wein Malvasia dolce

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Im Kühlschrank:** 2 Stunden

**Garzeit:** 12 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Pro Portion:** 229 kcal

### 3.45 Kühles Orangen-Sorbet

1 unbehandelte Orange

140 g Zucker

5-6 Orangen, zum Auspressen

1/2 Zitrone, Saft von

2 EL Bitter-Orangen-Likör oder Orangenlikör

evtl. Kumquatscheiben und Minze zum Verzieren

Die unbehandelte Orange waschen und trockenreiben. Hälfte der Schale fein abreiben. Dann mit Zucker und 6 EL Wasser aufkochen. Abkühlen lassen. Die unbehandelte Orange und so viele weitere Orangen auspressen, bis man 1/2 l Saft erhält. Orangen-, Zitronensaft und Likör mit der Zuckerlösung gut verrühren. In eine möglichst weite gefriergeeignete

Schüssel (am besten aus Metall) füllen. Alles 3-4 Stunden einfrieren. Sobald sich an der Oberfläche eine Eisschicht bildet (nach etwa 30 Minuten) alles mit einem Schneebesen kräftig durchrühren. Danach etwa alle 30 Minuten kräftig durchrühren. Aus dem Orangen-Sorbet evtl. mit einem Eisportionierer 4 große Kugeln formen und nochmals ca. 15 Minuten ins Gefriergerät stellen. Das Sorbet mit Kumquatscheiben und Minze anrichten.

Als Menü im März: - VORSPEISE: Frischer Salat mit Kresse-Joghurt - HAUPTGERICHT: Spargel-Lachs-Ragout - DESSERT: Kühles Orangen-Sorbet

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Wartezeit** ca. 4 1/2 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**Portion ca.:** 210 kcal / 880 kJ; E 1 g, F 0 g, KH 48 g

### 3.46 Kürbis-Kompott mit Orangen

20 Safranfäden, ca.

*SIRUP*

6 dl Wasser

175 g Zucker

1 Stück Orangenschale

2 Lorbeerblätter

*KOMPOTT*

600 g Kürbis, entkernt, geschält, in Würfeln

2-3 Orangen

*für die Garnitur*

25 g ganze Mandeln und Pistazien, gemischt, ohne Fett geröstet

einige Safranfäden

Vorbereiten: Safranfäden ohne Fett in einer Bratpfanne einige Sekunden rösten, beiseite stellen.

Sirup: Alle Zutaten aufkochen, ca. 5 Min. unter Rühren köcheln.

Kompott: Kürbiswürfel in den leicht kochenden Sirup geben, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, beiseite stellen, Gewürze darin lassen. Sirup auf 3 dl einkochen, Orangenschale und Lorbeerblätter entfernen. Safran direkt in den Sirup zerreiben, auskühlen. Orangen filetieren. Saft auffangen, Saft zum Sirup geben.

Servieren: Kürbiswürfel und Orangenfilets sorgfältig mischen, Sirup darübergießen. Kompott auf Teller geben, garnieren.

Dazu passt: Pistazien- und Vanilleglace, Zitronencake oder Panna cotta.

Variante: Statt Safranfäden 2 Briefchen Safranpulver verwenden.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 3.47 Lebkuchen-Panna-cotta mit Orangen

4 Blatt Gelatine	4 EL Zucker
500 ml Sahne	2 EL Butter
1 TL Lebkuchengewürz	2 EL Himbeergeist
2 EL brauner Zucker	1 Granatapfel
4 Orangen	Zitronenmelisse zum Garnieren

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit Lebkuchengewürz und braunem Zucker 10 Min. köcheln lassen. Gelatine ausdrücken, in der Sahne auflösen. 4 Förmchen (à ca. 100 ml Inhalt) kalt ausspülen, Sahne einfüllen, in ca. 4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Orangen dick schälen. Die Filets aus den Trennwänden schneiden, austretenden Saft dabei auffangen. Zucker goldgelb karamellisieren. Butter, Orangensaft und Himbeergeist zufügen, unter Rühren cremig kochen. Filets darin schwenken und auskühlen lassen. Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen. Pan-na cotta vom Förmchenrand lösen, auf Teller stürzen. Orangenkompott dazu anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen. Mit Zitronenmelisse garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Kühlen** ca. 4 Std.

**pro Person:** 570 kcal; E 6 g, F 42 g, KH 40 g

### 3.48 Lebkuchen-Parfait mit Orangenragout

#### *Lebkuchen-Parfait*

4 Eigelbe von Eiern mittlerer Größe  
 120 g Zucker  
 1/2 Vanilleschote, Mark einer  
 1 Prise Salz  
 1/2 TL Lebkuchengewürzmischung  
 2 Blatt Gelatine  
 1 EL grob geraspelte Zartbitterschokolade  
 50 g Amarettini  
 2 cl Orangenlikör  
 300 ml Sahne  
 50 g Keksbrösel

#### *Dekor:*

Ilexblätter,  
 Zimtstange,  
 Vanillestange,  
 Sternanis

#### *Orangenragout mit Vanille*

1/8 l Orangensaft  
 1 unbeh. Orange, abger. Schale von  
 50 g Zucker  
 etwas Vanillemark  
 1/2 TL Speisestärke  
 4 Orangen, Filets von

Lebkuchen-Parfait: Eigelbe, Zucker und Gewürze über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Die in kaltem Wasser eingeweichte Blattgelatine leicht ausdrücken und gut unter den Eierschaum rühren. Den Eierschaum abkühlen lassen und die cremig aufgeschlagene Sahne mit dem Grand Marnier, den Schokoladenraspeln und die Amarettini unterheben. Eine schmale Backform (z.B. Kasten- oder Rehrückenform) mit Frischhaltefolie auslegen und die Parfaitmasse einfüllen. Darüber die Keksbrösel streuen und das Parfait in der Form über Nacht in das Tiefkühlfach legen. Eine Stunde vor dem Servieren auf eine Platte

stürzen, die Folie abnehmen und das Parfait dekorieren. Bis zum Servieren das Parfait in den Kühlschrank stellen. Das Parfait in ca. drei Zentimeter breite Scheiben schneiden, auf vorgekühlte Teller legen, dekorieren und mit dem Orangenragout servieren.

Orangenragout mit Vanille: Etwas Orangensaft mit der Speisestärke verrühren. Den restlichen Orangensaft mit Zucker, Vanillemark und Orangenschale aufkochen, die aufgelöste Speisestärke einrühren und das Ragout gut durchkochen bis es abgebunden ist. Die Orangenfilets hinein geben und durchziehen lassen.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen

### 3.49 **Marinierte Erdbeeren mit Orangen**

500 g Erdbeeren, halbiert	<i>PISTAZIEN-RAHM</i>
1 EL Zucker	2 dl Rahm
3 EL Grand Marnier	1 EL Grand Marnier
1 unbehandelte Orange, wenig abgeriebene Schale und	2 EL Pistazien, fein gemahlen
4 EL Saft	1 EL Pistazien, grob gehackt, für die Garnitur
2 Orangen	

Vorbereiten: Alle Zutaten bis und mit Orangensaft in eine Schüssel geben, sorgfältig mischen. Erdbeeren zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.

Die Orangen filetieren: Erst Boden und Deckel, dann die Schale ringsum bis aufs Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleits zwischen den Häutchen herauslösen, zugedeckt beiseite stellen.

Pistazien-Rahm: Rahm mit dem Grand Marnier und den Pistazien mischen, mit den Schwingbesen des Handrührgerätes steif schlagen, zugedeckt kühl stellen.

Servieren: Erdbeeren und Orangenfilets auf Teller verteilen, Pistazienrahm daneben anrichten, garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und Zubereiten:** ca. 20 Min.

**Marinieren:** ca. 1 Std.

### 3.50 **Marinierter Erdbeer-Orangensalat**

250 g Erdbeeren, halbiert	aufgetaut (Rest vom Montag)
1 Orange oder Grapefruit, filetiert	Zucker, nach Belieben
2 EL tiefgekühltes Orangensaftkonzentrat,	2 EL Sauerrahm

Alle Zutaten bis und mit Zucker sorgfältig mischen, zugedeckt kühl stellen.

Marinierte Früchte mit Sauerrahm garnieren.

Tipp: Sauerrahm mit 1 EL Grand Marnier verrühren.

Der Erdbeer-Orangensalat kann am Vorabend mariniert werden. Im Kühlschrank aufbewahren. Restlichen Sauerrahm für den Gratin am Mittwoch behalten.

Menü für 2 am Dienstag - Hühnersuppe mit Safran - Gnocchi mit Gemüsesauce - Marinierter Erdbeer-Orangensalat

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 3.51 Mascarpone-Schaum mit Orangensalat

*für die Hippen:*

100 g Puderzucker

100 g Mehl

3 Eiweiß

1 Prise Salz

1 1/2 unbeh. Orangen, abger. Schale von

50 g Mandelblättchen

8 EL Orangenlikör

4 Orangen

4 EL Grenadine

70 g Zucker

2 EL Pistazien

2 EL Orangenmarmelade

2 Eier (getrennt)

1/2 unbeh. Zitrone, abger. Schale von

2 Blatt weiße Gelatine

250 g Mascarpone

*für Creme, Salat:*

2 EL Sultaninen

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Puderzucker, Mehl, Eiweiß, Salz verrühren. Orangenschale, Mandeln zufügen. 2 Std. quellen lassen. Blech mit Backpapier auslegen. Teig in 4 Kreisen (Ø 18 cm) aufstreichen, 6-7 Min. backen. Heiße Plätzchen über Gläser stülpen und erkalten lassen. Sultaninen in 6 EL Likör marinieren. Schale einer halben Orange abreiben, beiseitestellen. Schale einer Orange mit dem Zestenreißer abziehen Hälfte der Streifen 5 Min. in Grenadine köcheln. Herausnehmen und trocknen. 20 g Zucker, 4 EL Wasser zu Sirup kochen. Übrige Streifen 2 Min. darin köcheln. Herausnehmen, trocknen. Sirup abkühlen lassen. Die Orangen schälen, Filets auslösen und in Zuckersirup legen. Pistazien grob hacken. Dann für den Mascarpone-Schaum die Marmelade mit dem übrigen Orangenlikör glatt rühren. 50 g Zucker mit den Eigelben cremig schlagen. Mit der Likör-Marmelade, geriebener Orangen- sowie Zitronenschale verrühren. Gelatine einweichen, auflösen, unterziehen. Mascarpone unterrühren. Das Eiweiß schlagen, unterheben. 30 Min. kühlen. Orangen, Sultaninen abtropfen lassen. Marinade, Sirup verrühren, mit Pistazien über Salat geben. Mit Orangenschale garnieren. Schaum in die Hippen spritzen und mit Orangensalat servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kühlen ca.** 30 Min.

2 Std.

2 Std.

**Quellen ca.** 2 Std.

**Zubereitung ca.** 35 Min.



**pro Person:** 570 kcal; E 14 g, F 29 g, KH 50 g

### 3.52 Mokka-Mousse mit Orangen

2 EL löslicher Kaffee	3 Blatt Gelatine
1/2 EL zartbitteres Kakaopulver	2 groß. Stamperln Mokkalikör
100 g Staubzucker	2 unbehandelte Orangen
1/4 l fertigen Vanillepudding	etwas Orangenlikör und Honig zum Beträufeln
3/8 l Obers	

2 EL Wasser erhitzen, den Löskafee sowie das Kakaopulver darin auflösen, erkalten lassen und mit dem Mokkalikör sowie dem Pudding glatt verrühren; die Masse durch ein feines Sieb streichen. Die Orangen waschen, die Schale mit einem scharfen Messer hauchdünn abschneiden, diese in sehr feine Streifen schneiden und in etwas Wasser ca. 5 Minuten blanchieren; abseihen und am Sieb abtropfen lassen. Die Orangen gut kühlen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und auf kleiner Hitze schmelzen lassen; das Obers steif aufschlagen, den gesiebten Staubzucker unterrühren und zugleich mit der Gelatine unter das Puddinggemisch heben; die Masse in eine Kastenform füllen, mit Klarsichtfolie bedecken und für 3 Stunden in das Tiefkühlfach stellen. Mittlerweile für die Garnierung die Orangen so schälen, dass keine weiße Haut an der Frucht verbleibt; mit einem scharfen Messer die einzelnen Fruchtfilets zwischen den Spaltenhäutchen ausschneiden. Zuletzt sticht man mit einem Löffel Nockerln aus der halbgefrorenen Mokka-Mousse, richtet sie mit den vorbereiteten Orangenfilets an und verziert mit den Orangenschalenstreifen; zum Schluss beträufelt man dieses zart schmelzende Dessert mit einem Gemisch aus Honig und Orangenlikör.

**Mengenangabe:** 4 PORTIONEN

### 3.53 Mohnparfait mit Orangensalat

<i>Parfait</i>	2 EL Zucker
50 g Mohnsamen	2 dl Rahm
1/2 Vanillestängel, aufgeschnitten	<i>Orangensalat</i>
1 dl Milch	2 Blondorangen, evtl. mehr
1 EL Honig	1 Orange, abgeriebene Schale und Saft
2 Eigelb	1 EL Zucker, evtl.
50 g Zucker	2 EL Grand Marnier oder Cointreau
2 Eiweiß	einige Datteln, entsteint, in feinen Streifen

Für das Parfait Mohnsamen, Vanillestängel und Milch zusammen aufkochen, auf kleinem Feuer ca. 10 Minuten köcheln, bis alle Milch aufgesogen ist. Den Honig begeben,

auflösen. Pfanne vom Feuer nehmen, auskühlen lassen. Eigelb und Zucker rühren, bis die Masse hell ist, Mohnbrei daruntermischen. Eiweiß steif schlagen, Zucker begeben und kurz weiterschlagen, mit dem steifgeschlagenen Rahm sorgfältig unter die Mohnmasse ziehen, in die Förmchen füllen und tiefkühlen. Für den Salat die Orangen kurz in heißes Wasser legen, schälen und filetieren. Orangenschale, Saft, evtl. Zucker und Likör mit den Orangenschnitzen mischen, zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Vorbereiten die Förmchen mit dem Mohnparfait kurz ins heiße Wasser tauchen, ringsum lösen, sofort auf eine Platte stürzen. Bis zum Servieren wieder im Tiefkühler aufbewahren. Das Parfait auf Teller verteilen, Orangensalat dazu anrichten, Dattelstreifen darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 6 Förmchen von ca. 1 1/2 dl Inhalt

### 3.54 Multivitamin-Nocken mit Orange

6 Blatt weiße Gelatine	1 Granatapfel, evtl.
1/4 l Multivitaminsaft	1/2 TL Speisestärke
2-3 EL Zucker od. Süßstoff	evtl. Granatapfelspalten,
1/4 l Buttermilch	Schlagsahne und Minze zum Verzieren
3 Orangen	

Gelatine kalt einweichen. Multivitaminsaft und Zucker erhitzen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Etwas abkühlen lassen. Buttermilch einrühren. Alles in eine Schale gießen. Mind. 4 Stunden kalt stellen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den Saft dabei auffangen. Trennhäute kräftig auspressen. 100 ml Saft abmessen. Granatapfel halbieren, Kerne mit einem Löffel herausklopfen. Orangensaft aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Saft damit binden. Orangenfilets und Granatapfelkerne zugeben und alles abkühlen lassen. Aus dem Gelee mit 2 angefeuchteten Esslöffeln Nocken abstechen. Mit der Soße anrichten und evtl. verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Wartezeit** mind. 4 Std.

**pro Portion ca.:** 170 kcal / 710 kJ; E 6 g, F 1 g, KH 33 g

### 3.55 O Sole Mio

100 ml Campari	2 frische Eiweiße
420 ml Orangensaft	Orangenzesten zum Garnieren
170 g Puderzucker	

Den Campari mit 400 ml Orangensaft und 70 g Puderzucker in einen Rührbecher geben und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Nach Ablauf der Kühlzeit die Eiweiße mit dem restlichen Zucker und dem restlichen Saft schaumig schlagen. Die Eiweißmasse mit der Orangen-Campari-Mischung verrühren und in der Eismaschine 30-35 Minuten gefrieren.

Das Campari-Orangen-Sorbet in einen Spritzbeutel mit weiter Lochtülle füllen. Auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Blech Tupfer (etwa 4 cm Ø) spritzen. Das Ganze etwa 1 Stunde gefrieren.

Einige Stücke des Sorbets in einen breiten Sektkelch oder eine -schale geben und mit Orangenzensten dekorieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Min.

**Kühlzeit:** ca. 2 Std.

**Gefrierzeit:** ca. 1 1/2 Std.

### 3.56 **Obstsalat mit Datteln**

#### *Zutaten*

1 Pkg. getrocknete Datteln (250 g)

5 Grapefruits

5 Orangen

1/4 l Schlagsahne

25 g gehackte Pistazienkerne

Datteln halbieren, entkernen und die innere, faserige Haut abziehen. Die Früchte längs in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Grapefruits und Orangen wie Äpfel schälen, dabei die gesamte weiße Haut mit abschälen. Die Filets mit einem Messer aus den Trennhäuten lösen, Saft auffangen und zu den Früchten geben. 10 Minuten ziehen lassen. Sahne sehr steif schlagen. 1/8 l Fruchtsaft vom Salat abmessen und mit 2/3 der Sahne mischen. Salat mit dem Rest der geschlagenen Sahne garnieren, die Sahnesauce separat dazu reichen. Mit Pistazien bestreuen. Als Menüvorschlag: Vorspeise: Steinpilzsuppe Hauptspeise: Ente mit Trauben Dessert: Obstsalat mit Datteln

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

### 3.57 **Omelette surprise**

Biskuit

90 g Zucker

3 Eigelbe

1/2 TL Vanillezucker

1/2 unbehandelte Orange,

abgeriebene Schale und 3 El Saft

3 Eiweiße

1 Prise Salz

3 EL Zucker 50 g Mehl 40 g Mandeln

*Füllung*

1000 ml Vanilleglace, angetaut  
 3 Orangen (ca. 700 g)  
 3 EL Orangenlikör (z. B. Grand-Marnier)  
 oder Orangensaft

*Soufflé-Masse*

3 Eiweiße  
 1 Prise Salz  
 5 EL Zucker

3 Eigelbe  
 1/2 TL Vanillezucker  
 1/2 unbehandelte Orange,  
 abgeriebene Schale und  
 1 1/2 EL Saft  
 Puderzucker zum Bestäuben  
 1 unbehandelte Orange,  
 nur dünn abgeschälte Schale,  
 ca. 2 Min. blanchiert, in feinen Streifen

Für eine Springform von ca. 24 cm Ø, Rand gefettet und bemehlt, Boden mit Backpapier belegt.

Zucker und Eigelbe in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse heller ist, Vanillezucker, Orangenschale und -saft darunterrühren.

Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt, Rest begeben, kurz weiterschlagen. Mehl lagenweise mit dem Eischnee und den Mandeln auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Masse in die vorbereitete Form geben, glatt streichen.

Backen: ca. 25 Min. in der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Biskuit in der Form ca. 10 Min. abkühlen, Formenrand entfernen, auf ein Gitter stürzen, Boden und Papier entfernen, auskühlen.

Füllung: Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch weggeschnitten, in ca. 5 mm dicken Scheiben schneiden.

Dieselbe Springform mit wenig Öl bepinseln, mit Klarsichtfolie auslegen, glatt streichen. Die Glace einfüllen, glatt streichen, ca. 4 Std. gefrieren, bis sie wieder fest ist.

Orangen in eine Schüssel geben, Likör darübergießen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.

Einschichten (ca. 1 Std. vor dem Servieren): Glace aus der Form lösen, zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren. Biskuit waagrecht halbieren, eine Hälfte in die Form legen. Die Hälfte der eingelegten Orangenscheiben darauf verteilen. Glace auf die Orangen stürzen, Klarsichtfolie entfernen. Restliche Orangenscheiben darauf verteilen, zweites Biskuit darauflegen, mit dem Likör beträufeln, Form ca. 1 Std. in den Tiefkühler stellen.

Soufflé-Masse: Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, kurz weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Eigelbe, Vanillezucker, Orangenschale und -saft gut verrühren, sorgfältig unter den Eischnee ziehen. Biskuit aus dem Tiefkühler nehmen, Masse auf dem Biskuit verteilen, sofort gratinieren.

Gratinieren: Ca. 4 Min. in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen, Formenrand entfernen, Omelette mit Puderzucker bestäuben, mit Orangenschale verzieren, sofort servieren.

Lässt sich vorbereiten: Biskuit ca. 1 Woche im Voraus backen, halbieren, in Alufolie verpackt im Tiefkühler aufbewahren. Glace 1 Woche im Voraus in der Form gefrieren. Orangenscheiben 1/2 Tag im Voraus ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen

**Gratinieren:** ca. 4 Min.

**Gefrieren:** ca. 4 Std.

**Backen:** ca. 35 Min.

**Ziehen lassen:** ca. 30 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 1 Std.

**Pro Stück (1/8):** 396 kcal / 1655 kJ; E 10 g, F 15 g, KH 51 g

### 3.58 Orangen im Schlafrock

4 klein. kernlose Orangen	1 Eigelb mit
4 EL gemahlene Mandeln	1 EL Wasser verrührt, zum Bestreichen
200 g Mandelmasse (Backmarzipan)	1 EL Mandelblättchen, für die Garnitur
1 rechteckig ausgewallter Blätterteig (ca. 275g)	Puderzucker, zum Bestreuen

Orangenschale bis aufs Fruchtfleisch wegschneiden. Orangen in den Mandeln wenden. Mandelmasse zwischen Backpapier dünn auswallen, 4 Quadrate schneiden und je eine Orange darin einpacken. Blätterteig längs in 8 ca. 2 cm breite Streifen schneiden, mit Eigelb bestreichen. Jede Orange mit 2 Teigstreifen umwickeln. Aus den Teigresten 4 Rondellen (ca. 4 cm Ø) ausstechen, oben auflegen. «Schlafrock» mit Eigelb bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Ca. 15 Minuten kühl stellen.

Backen: 25-30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Mit Puderzucker bestreuen.

Unbehandelte, in Scheiben geschnittene Orangen dazu servieren Dazu passt: Vanillecreme oder Vanilleeis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.59 Orangen in Grand Marnier

6 Orangen, davon 2 unbehandelte	3 EL Cognac
50 g Zucker	3 EL Grand Marnier
100 ml Grenadinesirup	

Die unbehandelten Orangen gründlich waschen und abtrocknen. Mit einem scharfen Messer die Schale (nur den orangefarbenen Teil) hauchdünn abschälen. Schalen in millimeterdünne Streifen schneiden.

Dann alle Orangen gründlich schälen, dabei auch die weiße Haut über dem Fruchtfleisch entfernen. Orangen quer in Scheiben schneiden. Den austretenden Saft dabei auffangen.

Zucker in einen breiten Topf geben und hellbraun schmelzen lassen, dabei nicht umrühren (sonst bilden sich Klumpen). Orangensaft, Grenadinesirup, Cognac und Schalenstreifen

hinzufügen und aufkochen. Eventuell noch mit etwas fertigem Orangensaft verlängern. Orangenscheiben in den Sirup legen, einmal durchrühren, so dass alle Scheiben mit Sirup überzogen sind. Topf vom Herd nehmen und die Orangenscheiben im Sirup erkalten lassen. Grand Marnier unterrühren und alles mindestens 3 bis 4 Stunden ziehen lassen. Zum Servieren das Orangenkompott nach Belieben mit gehackten Pistazien bestreuen. Man kann auch halbsteife Sahne oder Vanilleeis dazu reichen. Besonders festlich wird es mit kleinen, sahngefüllten Windbeuteln.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 3.60 Orangen mit Eiscreme

5 Orangen	6 Kugeln (à ca. 75 ml) Eiscreme
1 rosa Grapefruit	(z. B. Vanille oder Schokolade)
1-2 EL Puderzucker	3 EL gehackte Pistazien

Orangen schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Orangen in Scheiben schneiden. Grapefruit auspressen. Saft mit Puderzucker verrühren, über die Orangenscheiben gießen. Alles auf Tellern anrichten. Je 1 Kugel Eis daraufsetzen, mit Pistazien bestreuen.

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Pro Portion ca.:** 190 kcal / 790 kJ

### 3.61 Orangen mit Sesamstreusel

4 Orangen	1 1/2 EL Zucker
<i>Streusel</i>	1 EL Mehl
3 EL weiße Sesamkörner	Orangenschalen, in Streifchen, nach Belieben

Für den Streusel die Zutaten in eine Bratpfanne geben, auf mittlerem Feuer so lange erhitzen, bis der Zucker leicht karamellisiert und die Masse streuselartig zusammenhält. Vom Feuer nehmen, auf Blechrein- oder Pergamentpapier auskühlen lassen.

Die Orangen schälen, die weißen Häutchen möglichst entfernen, in Schnitze teilen, entkernen. Die Schnitze von der dicken Seite her längs aufschneiden, so dass sie an der schmalen Seite noch wenig zusammenhalten. Aufklappen, anrichten, Streusel und Orangenschalenstreifchen darüber verteilen.

### 3.62 Orangen mit würzigem Rum

100 g Zucker	2 EL Rum
2 TL ganze Gewürznelken	5 - 6 Orangen
350 ml Wasser	

Orangen schälen und in recht dünne Scheiben schneiden. Zucker, Nelken und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 im offenen Topf so lange kochen lassen, bis ca. ein Viertel davon verkocht ist. Den Topf von der Kochstelle ziehen, den Rum zufügen, abkühlen lassen. Die Orangenscheiben auf 6 Glasschälchen verteilen, den Rumsirup darübergießen.

6 g Eiweiß, 172 g Kohlenhydrate, 3475 kJ, 829 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

### 3.63 Orangen Soufflé

Butter oder Margarine für die Form	1 EL Zitronensaft
3 Orangen	2 EL Mehl
5 Eigelb	6 Eiweiß
5 EL Puderzucker	

Den Boden einer Souffléform ausfetten. Die Orangen heiß waschen, trockentupfen und die Schale abreiben. Orangen über einer Schüssel wie Äpfel schälen, so dass die weiße Haut völlig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden (den Saft dabei auffangen) und auf den Boden der Form legen.

Die Eigelb mit 4 EL Puderzucker in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des elektrischen Handrührgeräts zu einer weißen, schaumigen Masse aufschlagen.

Die abgeriebene Orangenschale auf die Creme geben. 3 EL von dem aufgefangenen Orangensaft mit dem Zitronensaft verrühren und unter die Eicreme ziehen. Das Mehl darüber sieben. Eiweiß mit dem restlichen Puderzucker zu sehr steifem Schnee schlagen. (Es ist wichtig, dass Schüssel und Quirle absolut fettfrei sind, damit der Eischnee fest wird.) Eischnee auf das Mehl geben und alles gleichmäßig mit einem Schneebesen unterziehen. Die Masse sofort in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2) auf der mittleren Einschubleiste 25-30 Minuten backen. Das Orangen-Soufflé sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen:

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Garzeit:** 25-30 Min.

**Umluft:** 45 Minuten bei 150 Grad

**Pro Portion ca.:** 218 kcal; E 10 g, F 8 g, KH 25 g

### 3.64 Orangen- oder Mandarinengelee

200 g Zucker,	1 Zitrone, abgeriebene Schale von
Gelatine für 1 l Flüssigkeit,	3 EL weißer Rum,
1 l Orangen- oder Mandarinsaft,	1/8 l Rahm

Zucker und Saft miteinander aufkochen und so lange köcheln, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Zitronenschale und Rum begeben. Die Gelatine (Vorschrift auf der Packung beachten) in ganz wenig heißem Wasser auflösen.

Den Saft zur Gelatine geben, gut umrühren, in kalt ausgespülte Förmchen oder in eine Glasschüssel geben. Im Kühlschrank erstarren lassen. Auf eine kalte Platte stürzen, mit geschlagenem Rahm garnieren. (Rüegg/Feißt: 'Großmutter's Mittelmeerküche - Kochen wie im Urlaub', Albert-Müller-Verlags-AG)

### 3.65 Orangen-Apfel-Wähe

2 rechteckig ausgewallte Blätterteige (je ca. 42 x 25 cm)	2 EL Zucker
100 g Nussstängeli, zerkrümelt (siehe Tipps)	1 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale und Saft
300 g Rahmquark	3 mittelgroße Äpfel (z. B. Idared), grob gerieben
3 EL Milch	4 Orangen
2 Eier, verknüpft	

Das vorbereitete Blech mit den Teigblättern auslegen. Evtl. die Teigresten mit einem Teigrädchen in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, kühl stellen. Teigboden dicht einstechen, Nussstängeli darauf verteilen, zugedeckt kühl stellen. Quark und alle Zutaten bis und mit Äpfeln mischen, auf Nussboden verteilen. Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Orangen längs halbieren, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf die Apfelmasse legen. Mit den beiseite gestellten Teigstreifen verzieren.

Backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf ca. 220 Grad reduzieren, ca. 20 Min. fertig backen.

Tipps: - Nussstängeli in einen Plastikbeutel geben, mit dem Wallholz zerkrümeln. - Wenig Orangenkonfitüre auf den Teigboden streichen.

**Mengenangabe:** 1 rechteckiges Backblech, gefettet

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Backen:** ca. 30 Min.

**Pro Stück (1/8):** 570 kcal / 2386 kJ; E 10 g, F 38 g, KH 47 g

### 3.66 Orangen-Apfelgratin



2 Orangen	1/2 Orange, Schale von
2 Äpfel	2 EL Orangenlikör
1 Pkg. Vanillezucker	1 EL Speisestärke
2 Eigelb	2 Eiweiß
40 g Zucker	50 g Walnüsse
100 g Mascarpone	

Die Orangen schälen und filieren. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Beides schuppenförmig in eine gefettete Auflaufform legen und mit dem Vanillezucker bestreuen.

Eigelb mit Zucker schaumig rühren und den Mascarpone nach und nach zugeben. Die Orangenschale unterheben. Orangenlikör mit der Stärke verrühren und ebenfalls unterheben.

Masse in eine Porzellan oder Glasschüssel füllen und 1-2 Min. bei 600 Watt in der Mikrowelle eindicken lassen. (Masse darf nicht kochen) Masse abkühlen lassen.

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Creme ziehen. Die Creme über die Früchte gießen und mit den Walnüssen belegen.

Bei 360 Watt mit Grillstufe 5-7 Min. gratinieren.

### 3.67 Orangen-Bananen-Spieß

2 Orangen	1 EL Butter
2 Bananen	2 EL flüssiger Honig
<i>Für die Marinade</i>	1/2 Zitrone, Saft von

Die Orangen sorgfältig schälen. Dabei die weißen Häute vollständig entfernen. Das Fruchtfleisch in ungefähr 2 cm große Stücke schneiden.

Die Bananen schälen und in ungefähr 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Butter bei milder Hitze zerlassen und zum Grillen bereitstellen. Den Honig mit dem Zitronensaft verrühren und ebenfalls bereitstellen.

Die Orangen- und Bananenstücke abwechselnd auf 4 lange Spieße stecken.

Die Fruchtspieße in einer Alugrillschale bei nicht zu starker Hitze unter häufigem Wenden etwa 4 Minuten grillen. Sie dabei ab und zu mit flüssiger Butter beträufeln.

Kurz vor Ende der Grillzeit die Spieße mit der Honigmischung bestreichen. Das Dessert heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

### 3.68 Orangen-Basilikum-Tiramisu

500 g Mascarpone	80 g Puderzucker
5 Eigelb	6 cl Orangenlikör
2 Orangen, ungespritzt	6 cl Grand-Marnier (Bitterorangenlikör)
20 g Basilikum (abgezupfte frische Blätter)	22 Löffelbiskuits

Von den Orangen die Schale abraspeln und den Saft auspressen. Den Orangensaft mit dem Orangenlikör mischen.

Die Löffelbiskuits auf ein Blech legen und von beiden Seiten mit der Orangenmischung tränken. Das Basilikum fein hacken.

Eigelb mit Zucker schaumig schlagen und den zimmerwarmen Mascarpone mit dem Schneebesen unter die Schaummasse rühren. Basilikum und Orangenzesten hinzugeben.

Eine Kastenform mit den getränkten Löffelbiskuits auslegen, die Hälfte der Mascarponecreme einfüllen. Wieder eine Schicht Löffelbiskuits darauf geben und mit dem Rest der Creme abschließen. Ca. 3 Stunden kühl stellen.

Tipp: Ist kein französischer Bitterorangenlikör vorhanden, kann man einfach 12 cl vom normalen Orangenlikör nehmen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Ruhezeit:** ca. 3 Std.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Min.

### 3.69 Orangen-Cappuccino-Creme

5 unbehandelte Zitronen	gemahlener Anis
4 -5 Blatt weiße Gelatine	1/8 l Schlagsahne
50 g Zartbitter-Kuvertüre	1 TL Cappuccino-Instant-Pulver
200 g Sahne-Joghurt	2 EL Zucker
60 g Zucker	4 cl Whisky

1. Zwei Orangen dick schälen, filetieren, in winzige Stücke schneiden. 2. Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. 3. Joghurt mit Zucker und Anis glattrühren. Aufgelöste Gelatine einrühren. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, die steifgeschlagene Sahne unterheben.

4. 2/3 der Creme wegnehmen, mit den gut abgetropften Orangenstückchen vermengen. Das restliche Drittel mit der Schokolade und aufgelöstem Cappuccino-Pulver (1 EL Wasser) verrühren. 5. Helle und dunkle Creme etwa 6 cm hoch in eine Form schichten, mit einem Holzstäbchen schlierenartig ineinander ziehen, kalt stellen. 6. Von den übrigen Orangen etwa 2 EL Schalenreste abraspeln (4 cm lang, 3 mm breit). Dann Saft auspressen, durch ein Sieb geben. Orangenschale mit 0.1 l Wasser und 2 EL Zucker in einem Topf kochen, bis die Flüssigkeit sirupartig ist. Dann den Orangensaft zugießen, nochmals aufkochen lassen, leicht einköcheln lassen, mit Whisky abschmecken. 7. Etwas Sauce auf Teller gießen, von der Creme Nocken von etwa 6 cm Länge abstechen, je 2 auf einem Teller setzen, zuletzt

die kandierten Orangenschalen darübergerben.

### 3.70 Orangen-Crêpes

80 g Butter	1 Prise Salz
50 g Mehl	125 g kalifornische Pistazien in der Schale
100 ml Milch	2 unbehandelte Orangen
1 Ei	4 EL Orangenlikör
3 EL Zucker	2 EL Puderzucker

50 g Butter schmelzen, abkühlen lassen. Mit Mehl, Milch, Ei, 1 EL Zucker, Salz zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 30 Min. quellen lassen.

Pistazien aus der Schale lösen, überbrühen, Haut abziehen. 1/3 der Kerne fein mahlen, den Rest grob hacken. 1 Orange heiß abbrausen, trockentupfen, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Beide Früchte schälen, Filets aus den Trennhäuten lösen.

Aus dem Teig in der übrigen Butter nacheinander 4 dünne Crêpes backen, warm stellen. Orangenfilets und gehackte Pistazien kurz im Bratfett dünsten. Restlichen Zucker darüber streuen, schmelzen lassen.

Crêpes mit Orangenfilets anrichten. Mit Likör beträufeln und flambieren. Mit den gemahlene Pistazien bestreuen und mit Puderzucker bestäuben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Person:** 450 kcal; E 7 g, F 28 g, KH 33 g

### 3.71 Orangen-Eisparfait

2 Eigelb (Kl. M)	Schale von
50 g Zucker	20 ml Orangenlikör (Grand Marnier)
1 Orange (unbehandelt), Saft und abger.	250 ml geschlagene Sahne

1. Das Eigelb in einem Schneekessel mit Zucker, Orangensaft und -schale und Orangenlikör über einem heißen Wasserbad in 4-5 Minuten cremig aufschlagen, herunternehmen, noch etwas weiter schlagen. Die Creme etwas abkühlen lassen. Die geschlagene Sahne unterheben.

2. Eine Parfaitform (1 l Inhalt) großzügig mit Klarsichtfolie auslegen. Die Parfaitmasse einfüllen, mit der überhängenden Folie zudecken und in 5 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

3. Das Parfait mit Hilfe der Folie aus der Form stürzen, dabei die Folie abziehen. Ein Messer in heißes Wasser tauchen. Das Parfait damit in Scheiben schneiden und zu den Erdbeeren mit Orangenkaramell reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten (plus Kühlzeit)

**Pro Portion:** 298 kcal / 1151 kJ; E 4 g, F 23 g, KH 18 g

### 3.72 Orangen-Granita

#### *Granita*

4 Blutorangen, nur Saft (ergibt 3 dl)

3 dl Blutorangensaft

1 Sternanis

90 g Rohrzucker

1 TL Zucker

1 EL Zitronensaft

#### *Gewürzstängel*

1 Reisblatt (ca. 17 cm 0)

Erdnussöl zum Backen

30 g dunkle Kuchenglasur, geschmolzen

1 Sternanis

#### *Orangensalat*

2 Orangen

**Granita:** Orangensaft, Sternanis und Zucker aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 2 Min. köcheln, Pfanne von der Platte nehmen, etwas abkühlen, Sternanis entfernen.

**Gefrieren:** Masse in ein weites Gefäß gießen, auskühlen. Ca. 4 Std. gefrieren, ab und zu mit einer Gabel aufkratzen, bis die Masse körnig gefroren ist.

**Orangensalat:** Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets mit einem scharfen Messer zwischen den weißen Häutchen herausschneiden. Filets quer halbieren, mit Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel mischen, zugedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen.

**Gewürzstängel:** Reisblatt kurz in heißes Wasser legen, auf feuchtem Tuch ausbreiten, trocken tupfen. Öl in einer unbeschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Reisblatt beidseitig je ca. 2 Min. goldbraun backen, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, auskühlen. In längliche Stücke brechen. Je die Hälfte der Reisblattstücke mit Kuchenglasur bestreichen, auf ein Backpapier legen, wenig Sternanis über die noch feuchte Glasur reiben, auskühlen.

**Servieren:** Orangenfilets in gekühlte Gläser verteilen, Granita darauf verteilen, Gewürzstängel auf Glasränder legen.

**Lässt sich vorbereiten:** Granita 2 Wochen im Voraus zubereiten, zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren. Gewürzstängel 2 Tage im Voraus zubereiten, in einer Dose kühl und trocken aufbewahren.

**Mengenangabe:** 6 dl

**Ziehen lassen:** ca. 1 Std.

**Gefrieren:** ca. 4 Std.

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Pro Person:** 247 kcal / 1034 kJ; E 3 g, F 4 g, KH 50 g

### 3.73 Orangen-Grießpudding

1 Prise Salz	100 g Grieß
3 Eiweiß	75 g Zucker
4 unbehandelte Orangen	500 ml Milch
2 EL Orangenlikör	

Milch mit Salz und Zucker zum Kochen bringen und unter Rühren den Grieß einstreuen. Weiterrühren und 2-3 Minuten quellen lassen. Orangenlikör und die abgeriebene Schale von 2 Orangen zufügen. Eiweiß steif schlagen und unter den Brei heben. Grießpudding in eine kalt ausgespülte Puddingform oder Schüssel füllen und erkalten lassen. Schale der restlichen Orangen mit einem Zestenreißer in feine Streifen schneiden. Alle Orangen so dick schälen, dass die weiße Innenhaut entfernt wird und die Filets mit einem scharfen Messer herausschneiden. Pudding stürzen und mit Orangenzesten und -filets garnieren.

### 3.74 Orangen-Joghurt-Charlotte

8 Blatt weiße Gelatine	75 g Marzipan-Rohmasse
5 unbehandelte Orangen	250 g Joghurt (natur)
100 g Zucker	200 ml Schlagsahne

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2 Orangen schälen, die weiße Haut vollständig entfernen, quer in dünne Scheiben schneiden, eine runde Form damit auslegen. Die Schale einer Orange fein abreiben. Alle Orangen auspressen. Den Saft mit abgeriebener Schale und Zucker auf höchster Einstellung erhitzen. Die Gelatine gut ausdrücken, im heißen Saft auflösen. Marzipan-Rohmasse mit dem Handrührgerät verrühren, nach und nach den Saft zugeben und schaumig rühren, Joghurt druntermischen, abkühlen lassen. Kurz bevor die Creme fest zu werden beginnt, steif geschlagene Sahne drunterziehen. In die mit Orangen ausgelegte Form füllen, im Kühlschrank mindestens 2-3 Std. erstarren lassen. Danach vorsichtig auf eine flache Platte stürzen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 3.75 Orangen-Joghurt-Mousse an Orangensauce

<i>Mousse</i>	<i>Orangensauce</i>
4 Orangen, je nach Saftgehalt	5 Orangen
40 g Zucker, (1)	100 g Zucker
4 Blatt Gelatine	1 TL Zitronensaft, (1)
1 Becher Joghurt, griechisch (180 g)	1 TL Butter, gehäuft
1 dl Rahm	0.5 Zitrone, Saft; (2)
1 Eiweiß	2 EL Orangenlikör, nach Belieben
40 g Zucker, (2)	

Die Schale von 1 Orange fein abreiben und beiseitestellen. Den Saft der Orangen auspressen; es werden 2 1/2 dl Saft benötigt. Diesen mit der ersten Portion Zucker (1) in eine kleine Pfanne geben und auf 1 dl einkochen lassen. Anschließend die abgeriebene Schale beifügen und die Sauce 3-4 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammengefallen ist. Im leicht abgekühlten Orangensirup unter Rühren auflösen. In eine Schüssel umfüllen und den Joghurt unterrühren. Den Rahm steif schlagen. Das Eiweiß ebenfalls steif schlagen, dann löffelweise unter Weiterschlagen die zweite Portion Zucker (2) einrieseln lassen. Zuerst sorgfältig den Rahm, dann den Eischnee unter den Orangen-Joghurt ziehen. Die Mousse mindestens 4 Stunden kühl stellen. Für die Orangensauce 2 Orangen auspressen. Die restlichen Orangen mit einem scharfen Messer mitsamt weißer Haut schälen, dann die Schnitze aus den Trennhäuten schneiden. Den Zucker mit dem Zitronensaft (1) in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam zu braunem Karamell schmelzen lassen. Die Butter beifügen und unter Rühren aufschäumen lassen. Den Orangen- und Zitronensaft (2) beifügen und alles etwa 5 Minuten auf lebhaftem Feuer ganz leicht sirupartig einkochen lassen. Vom Feuer nehmen und die Orangenschnitze beifügen. Zugedeckt bis zum Servieren bei Zimmertemperatur beiseitestellen. Nach Belieben den Orangenlikör beifügen. Zum Servieren die Mousse mit 2 Esslöffeln, die man immer wieder in warmes Wasser taucht, oder mit einem Glacelöffel als Nocken abstechen. Mit Orangensauce und Orangenfilets garnieren. Für den Kleinhaushalt Eignet sich nicht für die Zubereitung in Kleinstmenge.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Pro Portion:** 281 kcal / 1176 kJ; E 4 g, F 10 g, KH 42 g

### 3.76 Orangen-Karamell-Creme mit Trauben

90 g + 60 g Zucker

2-3 EL Orangensaft

Fett für die Förmchen

1 Ei (Gr. M)

4 Eigelb (Gr. M)

150 g Schlagsahne

225 ml Milch

200 g Weintrauben (z. B. helle und dunkle)

evtl. Zitronenmelisse zum Verzieren

90 g Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Orangensaft zugießen und den Karamell unter ständigem Rühren lösen. In 4 gefettete Förmchen (je ca. 150 ml Inhalt) geben. Auskühlen lassen. Ei, Eigelb, Sahne, Milch und 60 g Zucker mit den Schneebesens des Handrührgerätes cremig rühren. Die Creme auf dem Orangen-Karamell verteilen. Die Förmchen im heißen Wasserbad im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2) ca. 50 Minuten stocken lassen. Trauben waschen, halbieren und entkernen. Orangen-Karamell-Creme auf Dessertteller stürzen. Mit Weintrauben und evtl. mit Melisse verzieren.

Tipps: Für das Wasserbad die Förmchen in eine Auflaufform setzen. In den vorgeheizten Backofen auf den Host stellen und heißes Wasser angießen. Auch lecker: den Karamell anstelle von Orangensaft mit Orangenlikör ablöschen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 430 kcal / 1800 kJ; E 8 g, F 22 g, KH 48 g

### 3.77 Orangen-Karamell-Schoko-Mousse

200 g weiße Kuvertüre	5 EL Orangenlikör
250 g Sahne	4 EL Wild-Preiselbeeren (Glas)
3 TL Sofort-Gelatine	4 EL Cranberrysaft (ersatzweise roter Johannisbeersaft)
80 g Zucker	nach Wunsch Minzeblättchen zum Verzieren
20 g Butter	

Von der Kuvertüre mit einem Sparschäler einige Späne abhobeln und an einem kühlen Ort beiseitelegen. Übrige Kuvertüre in Stücke brechen. Über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen und beiseitestellen. Sahne steif schlagen, dabei das Gelatinepulver einrieseln lassen. Zucker karamellisieren. Vom Herd nehmen, etwas davon mit einem Teelöffel in Gitterlinien auf ein Stück gefettete Alufolie träufeln und auskühlen lassen. Butter unter übrigen Karamell rühren. Likör zugeben und alles zu einer homogenen Masse verrühren. Diese langsam unter die Kuvertüre rühren. Etwas abkühlen lassen, dann Sahne unterziehen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Stunden fest werden lassen. Preiselbeeren und Cranberrysaft verrühren. Karamell zerbrechen. Von der Schoko-Mousse mit 2 Esslöffeln Nocken abstechen und auf 4 Desserttellern anrichten. Preiselbeersöße darum verteilen. Mit Karamellsplittern, Kuvertürespänen und evtl. Minze verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Kühlen:** ca. 3 Stunden

**Pro Person:** 700 kcal; E 7 g, F 38 g, KH 76 g

### 3.78 Orangen-Litschi-Gelee

8 frische Litschis	100 ml Wasser
7 Orangen, unbehandelte	8 EL Aperol (Orangenaperitif)
6 Bl. weiße Gelatine	Orangenspalten und -schale zum Verzieren.
2 EL Zucker	

Litschis aus der Schale lösen. Stein aus dem Fruchtfleisch entfernen. 2 Orangen schälen, die weiße Haut vollständig entfernen. Filets aus den Trennhäuten herauslösen. Saft dabei auffangen. Restliche Orangen auspressen. 300 ml Saft abmessen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 100 ml Wasser und Zucker erhitzen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Unter den Orangensaft rühren. Litschis und Orangenfilets in Gläser füllen, mit

Saft aufgießen, ca. 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren je 2 EL Aperol daraufgießen. Mit Orangenspalten und -schale verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.79 Orangen-Marzipan-Mousse

4 Blatt weiße Gelatine	2 Pkg. Vanillin-Zucker
1/4 l Milch	4 EL Orangensaft
200 g Marzipan-Rohmasse	<i>zum Verzieren:</i>
3 EL Orangen-Likör	evtl. Sahnetuffs
2 Eier (Gr. M)	Orangenschale
200 g Schlagsahne	Karambole (exotische Sternfrucht)

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch erhitzen. Marzipan würfeln und unter Rühren in der Milch auflösen. Likör zufügen. Eier trennen. Eigelb unter die noch heiße Marzipanmasse rühren. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Marzipanmasse ca. 30 Minuten kalt stellen. Erst Eiweiß, dann Sahne mit Vanillin-Zucker steif schlagen. Erst die Sahne und dann den Eischnee unter die Marzipancreme ziehen. Den Orangensaft unterrühren. Die Mousse in 6-8 Dessert-schälchen füllen und mind. 4 Stunden kalt stellen. Die Marzipan-Mousse vor dem Servieren evtl. mit einem Sahnetuff, etwas Orangenschale und Karambole- Scheibe verzieren.

Als weihnachtliches Menü: VORSPEISE: Fleischbouillon mit Grieß-Sternen HAUPTGERICHT: Gefüllte Gans mit Rosenkohl DESSERT: Orangen-Marzipan-Mousse

**Mengenangabe:** 6-8 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Wartezeit** ca. 5 Std.

**pro Portion ca.:** 240 kcal / 1000 kJ; E 5 g, F 16 g, KH 16 g

### 3.80 Orangen-Mascarpone-Becher

3 Orangen	1 Päckch. Vanillin-Zucker
3 EL Orangenlikör, evtl.	1-2 EL Zucker
125 g Mascarpone (ital. Frischkäse)	evtl. 2 Feigen und
400 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.)	Melisse zum Verzieren

Orangen großzügig schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Saft dabei auffangen. Orangenfilets in vier Dessertschalen verteilen und evtl. mit Orangenlikör beträufeln.

Mascarpone, Quark, Vanillin-Zucker und Orangensaft mit einem Schneebesen glatt



verrühren. Mit Zucker abschmecken.

Die Mascarpone-Creme auf den Orangen verteilen. Feigen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Dessert mit Feige und Melisse verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 300 kcal / 1260 kJ; E 15 g, F 18 g, KH 18 g

### 3.81 Orangen-Mascarpone-Schichtspeise

<i>Orangensauce:</i>	500 g Mascarpone
10 Orangen, für 3/4 l Saft	750 g Joghurt
30 g Zucker	1/4 l Sahne
2 Vanilleschoten	50 g Zucker
50 g Speisestärke	3 TL Espressopulver
6 Orangen	3 EL Orangenlikör
<i>Mascarponecreme:</i>	40 g Walusskerne
	150 g Löffelbiskuits

Für die Orangensauce die Orangen pressen, bis es 3/4 l sind. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, dann mit dem Orangensaft aufkochen und das Vanillemark hinein geben. Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren und in die kochende Orangensauce geben. 3 Min. kochen lassen, dann kalt stellen.

Die restlichen Orangen wie Äpfel schälen und mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennhäute herausschneiden.

Für die Creme die Sahne steif schlagen und mit dem Mascarpone, dem Joghurt und dem Zucker verrühren.

Das Espressopulver in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen und mit dem Orangenlikör mischen.

Die Walusskerne fein hacken.

In eine Schüssel jeweils etwas Creme füllen, mit kurz in den Kaffee getauchten Löffelbiskuits belegen und mit Orangensauce beträufeln. Einige Orangenfilets und Walusskerne darüber streuen. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die letzte Schicht sollte Creme sein.

Gut gekühlt servieren.

**Mengenangabe:** 10 Portionen

### 3.82 Orangen-Passionsfrucht-Creme

4 Orangen	4 Blatt rote Gelatine
8 Passionsfrüchte	1 B. Sahne
150 g Zucker	

Orangen auspressen. Passionsfrüchte halbieren, mit einem Löffel ausschaben, das Fruchtmarm durch ein Sieb streichen (Kerne entfernen). Orangensaft und Passionsfruchtsaft mit Zucker verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, in einem Topf auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 auflösen, nicht kochen. Nach und nach 3 - 4 EL Orangen- und Passionsfruchtsaft dazugeben, alles miteinander vermischen. Kalt stellen, wenn die Creme halbstief ist, wird geschlagene Sahne vorsichtig druntergerührt. Die Speise in Gläser füllen und einige Std. kalt stellen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.83 Orangen-Pistazien-Parfait

Öl, für die Form	100 g Zucker
Klarsichtfolie, für die Form	1 Pkg. Vanillezucker, Bourbon
30 g Pistazienkerne, grün	1 EL Zitronensaft
4 Orangen	4 dl Rahm
4 Eigelb	

Eine Cake- oder Terrinenform sehr sparsam mit etwas Öl ausstreichen, dann mit Klarsichtfolie auslegen. Die Form in den Tiefkühler stellen. Die Pistazien grob hacken. Die Schale von 1 Orange dünn abreiben und beiseitestellen. Den Saft der Orangen auspressen und 2 1/2 dl abmessen. Ein Eiswasserbad bereitstellen. Eigelb, Zucker und Vanillezucker in eine Metallschüssel geben. Über einem leicht kochenden Wasserbad zu einer cremigen Masse aufschlagen. Dann den abgemessenen Orangensaft dazugießen, die Orangenschale und den Zitronensaft beifügen und alles noch so lange weiterschlagen, bis die Creme wieder schön bindet. Diese in einem kalten Wasserbad - eventuell mit Eis gekühlt - kalt schlagen. Den Rahm steif schlagen. Unter die Orangencreme ziehen. Zuletzt die Pistazienkerne untermischen. Sofort in die vorbereitete Form füllen und mindestens 4 Stunden gefrieren lassen. Möchte man das Parfait länger aufbewahren, nach dem Durchfrieren sehr gut in Alufolie verpacken, sodass es keine Fremdgerüche annehmen kann. Haltbarkeit: 4-6 Wochen. Zum Servieren die Wände der Form nur ganz kurz unter warmem Wasser spülen. Dann das Parfait aus der Form stürzen und die Klarsichtfolie entfernen. Das Parfait nach Belieben kurz im Kühlschrank antauen lassen. Dann in Tranchen schneiden und anrichten. Sehr gut passen eine Orangensauce (siehe Rezept Orangen-Joghurt-Mousse), eine Passionsfruchtsauce oder ein kleiner exotischer Fruchtsalat dazu.

Für den Kleinhaushalt 4-5 Personen: Zutaten halbieren. 2-3 Personen: Der Aufwand lohnt sich nicht.

**Mengenangabe:** 8-10 Portionen

**Pro Portion:** 233 kcal / 976 kJ; E 3 g, F 18 g, KH 14 g

### 3.84 Orangen-Quark-Speise

4 Orangen (davon 1 unbehandelte)	1 Pkg. Vanillin-Zucker
2 EL Orangenlikör, evtl.	2 EL Zucker
250 g Dickmilch	4 rote Belegkirschen
250 g Sahnequark (40 % Fett i. Tr.)	1 EL gehackte Pistazien

Die unbehandelte Orange waschen, 4 dünne Scheiben abschneiden und beiseite legen. Rest der Orange auspressen. 2 Orangen einschließlich der weißen Haut schälen. In Scheiben schneiden, evtl. mit Likör beträufeln. Übrige Orange halbieren, Saft auspressen. Dickmilch und Quark cremig rühren. Gesamten Orangensaft und Vanillin-Zucker unterrühren. Mit Zucker abschmecken. Geschälte Orangenscheiben in 4 Dessertgläser verteilen. Quarkspeise darauffüllen. Kirschen hacken. Quark mit den unbehandelten Orangenscheiben, Pistazien und Kirschen verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**Portion ca.:** 270 kcal / 1130 kJ; E 10 g, F 11 g, KH 31 g

### 3.85 Orangen-Sahne-Dessert

Mengen nach Belieben:	Sahne
saftige Orangen	Joghurt
Grand Manier	Minze-Blättchen

Die Orange/n schälen und filetieren. Die Filets in einer Schüssel mit Grand Manier ziehen lassen. Die Minze waschen und die Blättchen abzupfen. Von einer Orange etwas Schale (Zesten) abziehen. Die Sahne steif schlagen und den Joghurt unterziehen. Anrichten und auf die Sahne und den Joghurt Minzeblättchen und Orangenzenen streuen. Falls Sie keine Orangen bekommen, eignen sich auch Erdbeeren oder Pfirsiche.

### 3.86 Orangen-Sahne-Schnitten

2 Scheib. (à 75 g) TK-Blätterteig	200 g Schlagsahne
3 Orangen	1 Pkg. Vanillin-Zucker
2 EL Orangenlikör, evtl.	2 TL Puderzucker
1-2 TL Zucker	Backpapier
2 EL Kondensmilch	

Blätterteig auftauen lassen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft auffangen. Saft, Likör und Zucker verrühren. Filets darin ca. 20 Minuten marinieren. Teigscheiben aufeinanderlegen. Etwas ausrollen (ca. 12 x 22 cm) und 4 ovale Stücke (ca. 5x10 cm) ausschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Kondensmilch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Sahne steif schlagen, Vanillin-Zucker dabei zufügen. Blätterteigstücke waagrecht aufschneiden. Untere Hälften jeweils mit einigen Orangenfilets belegen. Sahne mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle auf die Orangen spritzen. Deckel daraufsetzen. Mit Puderzucker bestäuben. Sahne-Schnitten, Rest Orangen und Marinade anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**Portion ca.:** 370 kcal / 1550 kJ; E 6 g, F 24 g, KH 29 g

### 3.87 Orangen-Schaumcreme

3 Orangen	1 EL Honig
3 Eier	1 klein. Stamperl Orangenlikör (Cointreau)
220 g Staubzucker	60 g geschälte, geriebene Mandeln
1 Zitrone, Saft von	Orangenspalten zum Verzieren
1 unbeh. Orange, Schale von	

Die 3 Orangen pressen. Die Eier mit dem Staubzucker, dem Orangensaft sowie geriebener Orangenschale und dem Honig dickschaumig aufschlagen; sodann den Orangenlikör, den Zitronensaft und die geriebenen Mandeln beifügen. Die Orangen-Schaumcreme in gut vorgekühlte Dessertschalen füllen, danach mit halbierten Orangenspalten verzieren und sofort zu Tisch bringen. Dieses Dessert ist einfach zu bereiten und dabei ganz wunderbar im Geschmack.

**Mengenangabe:** 4 PORTIONEN

### 3.88 Orangen-Schichtdessert

400 g Naturjoghurt	2 EL Orangensaft
250 g Mascarpone	4 EL Orangenlikör
70 g Zucker zzgl. etwas mehr zum Karamellisieren	200 g gemischte Weihnachtsplätzchen, ca. 1 Bio-Orange

Joghurt, Mascarpone, Zucker, Saft und 2 EL Likör verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat und die Masse schön cremig ist.

Die gemischten Plätzchen grob zerbröckeln.

Creme und Plätzchen schichtweise in 4 Gläser füllen, dabei mit Creme beginnen und abschließen. Für ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen die Orange waschen und ungeschält quer in Scheiben, dann in Viertel schneiden. In einer Pfanne mit restlichem Likör und etwas Zucker karamellisieren.

Karamellierte Orange vor dem Servieren auf das Dessert geben.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitung** 30 Min.

### 3.89 Orangen-Tiramisu mit Cantuccini

3 Orangen	bäck)
2 Eier	2 EL Orangenlikör (z.B. Cointreau)
150 g Zucker	nach Belieben Zesten einer Bio-Orange
250 g Mascarpone	50 g Zartbitterkuvertüre
300 g Cantuccini (italienisches Mandelge-	evtl. Zitronenmelisse zum Verzieren

Zwei Orangen mit dem Messer schälen und filetieren. Die übrige Orange halbieren und den Saft auspressen. Ca. 5 EL Saft abmessen.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelbe und Zucker in eine Aufschlagschüssel geben. Dann auf einem heißen Wasserbad weißschaumig schlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Masse kalt schlagen. Mascarpone unterrühren, Eischnee unterheben.

Cantuccini mit Orangensaft und Likör beträufeln. Cantuccini, Creme und die Orangenfilets schichtweise auf vier Desserttellern verteilen, die letzte Schicht sollte jeweils Mascarponecreme sein. Ca. 30 Minuten kühl stellen.

Dessert nach Belieben mit Orangenzesten bestreuen. Kuvertüre hacken. Im heißen Wasserbad schmelzen. In einen Gefrierbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden. (Alternativ ein dreieckiges Stück Backpapier zur Tüte aufrollen, die Spitze abschneiden.) Kuvertüre dekorativ über das Dessert träufeln. Evtl. alles mit Zitronenmelisse verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**-B** ca. 25 Minuten

**Kühlen:** ca. 30 Minuten

**pro Person:** 617 kcal; E 15 g, F 33 g, KH 83 g

### 3.90 Orangen-Tiramisu mit Rhabarber & Mascarponecreme

400 g Rhabarber	1 EL Speisestärke
120 g Zucker	100 g weiße Kuvertüre
1 Vanilleschote	400 g Mascarpone
4 EL Apfelsaft	200 g Sahnequark

1 Bio-Zitrone, Abrieb und Saft von	6 EL Orangensaft
200 ml Sahne	6 EL Orangenlikör
200 g Löffelbiskuits	2 TL Kakaopulver
120 ml kalter Espresso	40 g geh. Pistazien

Rhabarber waschen, putzen und würfeln. Mit 60 g Zucker mischen und ca. 30 Min. lang Saft ziehen lassen.

Vanillemark ausschaben, Hälfte mit 3 EL Apfelsaft zum Rhabarber geben. 4 Min. köcheln. Stärke in 1 EL Apfelsaft auflösen. Ins Kompott rühren. Wieder aufkochen. Abkühlen lassen.

Kuvertüre fein reiben. Mit übrigem Vanillemark und 60 g Zucker mit Mascarpone, Quark, Zitronenabrieb und Saft glatt verquirlen. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

Den Boden einer Form mit 100 g Löffelbiskuits auslegen. Espresso, Orangensaft und Likör mischen, die Hälfte darüberträufeln. Die Hälfte der Mascarponecreme glatt daraufstreichen. Mit den restl. Löffelbiskuits bedecken. Restl. Espresso-Mix darüberträufeln. Den Rhabarber und darauf die übrige Mascarpone-Creme verteilen. Unter Folie 4 Std. kühlen. Mit Kakaopulver und Pistazien garniert servieren.

**Mengenangabe:** 8 Portionen:

**Kühlen:** 4 Std.

**Zubereitung:** ca. 60 Min.

**pro Portion:** 620 kcal; E 10 g, F 40 g, KH 49 g

### 3.91 Orangen-Überraschung

10 Navelorange, groß	5 g Mandelextrakt
1.5 l Orangensorbet	Minzeblätter
6 Eiweiß	Frische Minzekronen
2 Priesen Pottasche	50 Physalis
100 g Fruchtzucker	

Das obere Viertel der Orangen entfernen. Umdrehen und das Stielende abschneiden, so dass sie aufrecht stehen bleiben. Dabei nicht in das Fruchtfleisch schneiden. Das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel herauslösen und für andere Zwecke beiseite stellen. Die ausgehöhlten Früchte auf ein kleines, mit Wachspapier belegtes Backblech stellen und 30 Minuten gefrieren lassen. Das Sorbet gleichmäßig auf die Orangen verteilen und mit dem Löffelrücken fest hineindrücken. Die Orangen 3 Stunden in den Gefrierschrank stellen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und die Pottasche hinzufügen. Unter weiterem Schlagen nach und nach den Zucker hineinrieseln lassen und alles noch 3 Minuten schlagen (der Eischnee sollte glänzend sein und steife Spitzen bilden) Mandelextrakt unterrühren. Die Orangen aus dem Gefrierschrank nehmen. Den Eischnee in einem Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und die Öffnung der Früchte mit Eischnee garnieren. Sofort bei 220 °C im Ofen 2 Minuten überbacken, dann auf 190 °C herunterschalten, weitere 3-5 Minuten backen. Das Baiser

sollte fest und leicht angebräunt sein.

**Mengenangabe:** 10 PERSONEN:

### 3.92 Orangen-Weintrauben-Salat mit Zimtjoghurt

2 Orangen	1 EL Vanille-Zucker
300 g blaue Weintrauben	1 TL Zimt
150 ml Orangensaft	4 EL Cornflakes
1 EL flüssiger Honig	eventuell gehackte Pistazienkerne
300 g Sahnejoghurt	

Orangen pellen, in Scheiben schneiden und diese vierteln. Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. Früchte mischen. Orangensaft mit Honig verrühren und über die Früchte gießen. Joghurt mit Vanille-Zucker und Zimt schaumig schlagen und auf den Obstsalat geben. Mit Cornflakes und eventuell Pistazien bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.93 Orangen-Wodka-Becher

8 Blatt weiße Gelatine	5 EL (50 ml) Zitronensaft
4 Eier (Gr. M)	150 ml Blutorangen-Wodka-Likör
75-100 g Zucker	(z. B. Red Pusckin) oder Blutorangen-Saft
300 ml Orangensaft	evtl. bunte Zuckerstangen zum Verzieren

6 Blatt und 2 Blatt Gelatine getrennt in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. Eigelb und Zucker cremig schlagen. Orangen- und Zitronensaft unterrühren.

6 Blatt Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Etwas Creme darunter rühren, dann unter die restliche Creme rühren. Ca. 15 Minuten kalt stellen, bis die Creme zu gelieren beginnt. Eiweiß steif schlagen und darunter heben. Kalt stellen.

2 Blatt Gelatine ausdrücken und auflösen. Likör einrühren. Ca. 15 Minuten kalt stellen, bis er zu gelieren beginnt. Creme und Likör abwechselnd in 4 Dessertgläser füllen. Gläser dabei evtl. leicht schräg stellen. Evtl. verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min. (ohne Wartezeit)

**pro Portion ca.:** 400 kcal / 1680 kJ; E 12 g, F 7 g, KH 26 g

### 3.94 Orangen-Zimt-Creme

1 unbehandelte Orange	2 EL Zucker
250 g Magerquark	1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker
250 g Mascarpone	1/2 TL gemahlener Zimt
1-2 EL Orangenlikör, evtl.	16 klein. Zimtsterne

Orange heiß waschen und trockenreiben. Schale in Streifen abziehen oder die Schale dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden. Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Quark, Mascarpone, etwa 2 EL Orangensaft, Likör, Zucker, Vanillezucker und Zimt glatt verrühren. Zimtsterne, bis auf 4 Stück zum Verzieren, zerbröckeln und in 4 Dessertgläser füllen. Die Creme darauf verteilen. Mit übrigen Zimtsternen und Orangenschale verzieren. Als Menü: - Feldsalat mit Nuss-Vinaigrette - Gänsekeulen auf Wirsing - Orangen-Zimt-Creme

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**Portion ca.:** 420 kcal / 1760 kJ; E 12 g, F 29 g, KH 23 g

### 3.95 Orangencreme

2 Eiweiß	1 Orange (Saft von)
2 Eigelb	4 bis 5 EL Orangenlikör
250 g Mascarpone	12 Löffelbiskuits
1 EL brauner Zucker	75 g Mandelblättchen
1 Orange (abgeriebene Schale von)	

Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Mascarpone und Zucker cremig rühren, Eischnee und Orangenschale unterheben. Orangensaft mit Likör mischen, Biskuits damit beträufeln. Biskuits und Creme in eine Schüssel schichten. Mandeln in der trockenen Pfanne rösten und über die Creme streuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.96 Orangencreme

4 Blatt weiße Gelatine	3-4 EL Zitronensaft
4 frische Eier	4 EL Orangensirup
40 g Zucker	1 Orange, die Schale abgerieben
80 ml frisch gepresster Orangensaft	200 g Schlagsahne

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen, Eigelb und Zucker weißschaumig rühren. Den Saft, den Sirup und die Orangenschale dazugeben. Gelatine in zwei Esslöffel



heißem Wasser auflösen und mit dem Orangen-Eischaum gut verrühren. Kalt stellen, bis die Creme anfängt fest zu werden. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Eischaum und die geschlagene Sahne nacheinander unter die Creme heben. Die Creme in eine Schale oder Gläser füllen. Mindestens zwei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Vor dem Servieren mit den Filets der abgeriebenen Orange und mit Orangenschalenzesten garnieren.

Tipp: Den Orangenirup kann man durch Orangenlikör, Grand Marnier oder Cointreau ersetzen, dann schmeckt es noch besser.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 3.97 Orangencreme

#### Zutaten

6 Blatt weiße Gelatine  
1/2 l Orangensaft  
3 - 4 El. Zucker

abgeriebene Schale von einer Orange  
1/4 l Schlagsahne  
3 Eiweiß

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Orangensaft mit dem Zucker erwärmen. Die Gelatine ausdrücken, in dem Orangensaft auflösen und kalt stellen. 2. Wenn die Creme anfängt zu gelieren, einmal kräftig mit dem Schneebesen durchrühren und dabei die Orangenschale zugeben. 3. Erst die steif geschlagene Sahne und dann das steif geschlagene Eiweiß unterrühren. Die Creme in eine Glasschüssel füllen und noch einmal 1 - 2 Stunden kühl stellen. Pro Portion ca. 7 g E, 20 g F, 27 g KH = 326 kcal (1362 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Feldsalat mit Kalbssteaks und Tomaten-Vinaigrette Hauptspeise: Schellfisch mit Senfbutter Nachspeise: Orangencreme

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

### 3.98 Orangencreme

75 g Dinkelschrot,  
1/4 l Milch,  
500 g Quark,  
4 EL Rohrzucker,  
2 Orangen, Saft von

1 Löffelspitze Vanille,  
1 Prise Salz,  
Schlagrahm und  
Orangenschnitze zum Garnieren

Dinkelschrot in eine Schüssel geben und siedende Milch dazugeben, durchrühren, 1 Stunde quellen lassen.

Quark, Rohrzucker, Orangensaft, Vanille und Salz begeben, gut vermischen und anrichten.

Vor dem Servieren mit Schlagrahm und Orangenschnitzen garnieren.

### 3.99 Orangencreme mit Erdbeeren

5 Blatt weiße Gelatine	250 g Erdbeeren
4 Eigelb (Eier: Größe M)	1-2 TL heller Honig
100 g Puderzucker	250 g Schlagsahne
1 Pkg. Vanillinzucker	<i>für die Garnitur</i>
1/4 l frisch gepresster Orangensaft	1 EL gehackte Pistazien und
1/2 unbeh. Orange, abger. Schale von	einige Zitronenmelisseblättchen
2 EL Zitronensaft	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit Puderzucker und Vanillinzucker dickschaumig aufschlagen. Orangensaft, -schale und Zitronensaft unterrühren. Gelatine ausdrücken und in einem Topf bei kleinster Hitze auflösen. 3 EL Orangen-Masse zufügen und gut verrühren, dann mit der restlichen Orangencreme verrühren. Creme abgedeckt kalt stellen. Erdbeeren unter fließendem Wasser waschen, Blütenansatz entfernen, Früchte halbieren. Erdbeeren mit Honig vermischen, abschmecken. Zugedeckt beiseite stellen. Wenn die Creme anfängt zu gelieren, Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen. Noch mal etwa 2 Stunden kalt stellen, bis sie fest geworden ist. Von der Creme mit einem Esslöffel Nocken abstechen, mit den Erdbeeren auf Dessert-Tellern anrichten. Mit gehackten Pistazien und Melisseblättchen dekorieren.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Pro Portion:** 360 kcal / 1510 kJ

### 3.100 Orangencreme mit Früchten

1 Orange, unbeh.	1/2 l Orangensaft
100 g Weintrauben, blaue	1 Zitrone, Saft von
75 g Sauerkirschen (Glas)	4 EL Zucker, evtl. mehr
4 cl Orangenlikör	1/4 l Sahne
6 Bl. weiße Gelatine	1 Pkg. Vanillezucker.

Orange schälen, sorgfältig die weiße Haut entfernen, in Stücke schneiden, Trauben waschen, halbieren, entkernen, Kirschen abtropfen lassen. Früchte mischen, mit Likör beträufeln. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, 1/8 l Orangensaft erwärmen, Zucker hineinrühren, damit er sich auflöst. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen, Orangen- und Zitronensaft dazugeben, alles abkühlen lassen. Dann die Früchte unterheben. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Wenn die Speise anfängt zu gelieren (d. h., wenn man ein 'Straße' ziehen kann), die Hälfte der Sahne

unterziehen. Die Speise in Gläsern fest werden lassen, mit Sahne und Früchten garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.101 Orangencreme mit Schokoladensoße

3 Bl. Gelatine, weiße	50 g Zucker
3 Orangen (unbeh.)	1/4 l Schlagsahne
1/4 l Milch	100 g Zartbitterschokolade
2 Eigelb	2 EL Cointreau (Orangenlikör)

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schale von 1 Orange dünn abreiben, Saft auspressen. Milch mit Orangenschale auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen. Eigelb, Zucker und 6 EL Orangensaft mit dem Handrührgerät dickschaumig aufschlagen. Heiße Milch unterrühren. Masse im heißen Wasserbad auf 2 oder Automatik-Kochstelle 6 - 7 unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie bindet. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Schüssel ins Eiswasserbad stellen.

Sobald die Creme anfängt zu gelieren, 200 ml steifgeschlagene Sahne unterheben. Creme 2 - 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Restliche Sahne aufkochen, darin schmelzen, mit Cointreau abschmecken.

Restliche Orangen schälen und filieren, Orangencreme mit Schokoladensoße und Orangenfilets anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**Pro Portion:** 525 kcal / 2196 kJ

### 3.102 Orangenrêpes

60 g Mehl	1 EL Zucker
1 Ei	2 unbeh. Orangen
1 Eigelb	2 EL Vanillinzucker
1/8 l Milch	1 EL Orangenlikör, evtl.
3 EL süße Sahne	Öl zum Backen
2 EL Butter	Puderzucker zum Bestäuben
1 Prise Salz	

Mehl mit Ei und Eigelb verquirlen. Nach und nach Milch und Sahne einrühren. Butter flüssig werden lassen, weißen Schaum abheben. Salz, Zucker und geklärte Butter unter den Teig rühren. An einem warmen Ort 2 Stunden ruhen lassen. Eine Orange filetieren, Saft auffangen, etwas Schale abraspeln. Zweite Orange auspressen. Vanillinzucker in einer Pfanne schmelzen lassen, Orangensaft und Schale zufügen, sirupartig einkochen. Evtl.

mit Likör abschmecken, Filets darin erwärmen. Eine kleine flache Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Wenig Teig einfüllen, hauchdünn in der Pfanne verlaufen lassen. Sobald sich der Rand löst, wenden und nochmals etwa 1 Minute backen. Herausnehmen, zusammenfalten, mit Puderzucker bestäuben und zur Sauce servieren (Teigmenge ergibt ca. 8-10 Crêpes).  
Menüvorschlag: - Vorspeise: Scampi in Vinaigrette - Hauptgericht: Gefülltes Rinderfilet - Dessert: Orangencrêpes

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.103 Orangeneis-Soufflé

4 Eigelb	1 Zitrone (abgeriebene Schale und Saft von)
150 g Zucker	4 Eiweiß
2 Pkg. Vanillinzucker	250 g süße Sahne
6 EL Orangelikör	Puderzucker

Eigelb mit Zucker und Vanillinzucker zu einer Creme abschlagen und abkühlen lassen. Likör, Zitronenschale und -saft unter die Creme rühren Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen und beides unterheben. Den Rand einer runden Auflauf oder Souffléform mit Hilfe eines breiten Streifens fester Alufolie erhöhen. Dafür die Folie mit einem Gummiband an der Auflaufform befestigen. Creme in die Form füllen und etwa 5 Stunden gefrieren lassen. Alufolie entfernen, Eissoufflé mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.104 Orangenflan mit Obst

15 g Butter	4 Eigelb
300 g Zucker	5 Orangen (unbeh.)
3/4 l Milch	2 Kiwis
1 Vanilleschote	150 g Weintrauben, grün
4 Eier	150 g Weintrauben, blau

Eine Terrinenform (1 1/4 l Inhalt) mit Butter ausfetten.

225 g Zucker in einem Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 zu goldbraunem Karamel schmelzen. 6 EL heißes Wasser dazugeben und so lange erhitzen, bis sich der Karamel gelöst hat. Sofort in die Form gießen und fest werden lassen.

Milch mit der ausgekratzten Vanilleschote und dem Vanillemark auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufkochen. Eier, Eigelb und 75 g Zucker verquirlen. Die warme Milch hineinrühren, dann alles durch ein Sieb gießen. Orangen waschen, von 2 Früchten die Schale fein abreiben und unter die Milch rühren.

Eiermilch in die Form gießen. Eine Fettpfanne in den heißen Ofen setzen, mit heißem Wasser füllen. Abgedeckte Form hineinstellen und den Flan garen.

Schaltung: 150 - 160°, 2, Schiebeleiste v.u. 150 - 160°, Umluftbackofen 60 - 65 Minuten

Orangen filieren. Kiwis schälen, in Spalten schneiden. Trauben waschen und von den Stielen pflücken. Flan auf eine Platte stürzen, mit dem Obst garnieren.

**Mengenangabe:** 10 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

**Pro Portion:** 320 kcal / 1344 kJ

### 3.105 Orangenflans mit Grapefruitfilets

4 Bio-Orangen

2 Eier (Größe M)

120 g Schlagsahne

4 EL brauner Rum

2 1/8 TL Speisestärke

2 EL Rohrzucker

2 Pkg. Bourbon-Vanillezucker

1 groß. Grapefruit

Puderzucker und Zimtpulver zum Bestäuben

Backpapier

Orangen heiß waschen, abtrocknen und ca. 3 TL Schale abreiben. Orangen halbieren und Saft auspressen. Orangenhäute im Inneren entfernen.

Eier mit 4 EL Orangensaft, -abrieb, Sahne, 3 EL Rum, Stärke, Rohrzucker und Vanillezucker durchmischen. Masse in Orangenschalen füllen. Nachdem die Croûtons und Chorizo-Chips aus dem Ofen genommen wurden, gefüllte Orangen auf Backpapier auf das Backblech neben die Rouladen setzen und auf dem 1. Einschub von unten im heißen Backofen (Umluft: 180 °C) 25-30 Minuten garen, bis die Masse fest ist. Orangenflans bis zum Servieren im ausgeschalteten Backofen stehen lassen.

Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets herauslösen. Mit aufgefangenem Saft auf Teller legen und mit Rest Rum beträufeln. Orangenflans danebensetzen und mit Puderzucker und Zimt bestäuben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 220 kcal; E 5 g, F 12 g, KH 17 g

### 3.106 Orangengelee mit weißer Mousse

5 Blatt weiße Gelatine

400 ml frisch gepresster Orangensaft (4-5 Stück)

1 EL (20 g) Zucker

2 Pkg. Vanillin-Zucker

75 g weiße Kuvertüre

1 Ei (Gr. M)

100 g Schlagsahne

evtl. Amarettini, Orange und Zitronenmelisse zum Verzieren

Gelatine einweichen. Ca. 100 ml Saft, Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Übrigen Saft einrühren. In 4 Dessertgläser füllen. Ca. 5 Stunden kalt stellen. Kuvertüre grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Ei trennen. Eigelb und übrigen Vanillin-Zucker in einen Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Nach und nach die geschmolzene Kuvertüre unter die Eigelbmasse rühren. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Erst die Sahne, dann den Ei-schnee unter die Creme heben. Die Mousse auf dem Gelee verteilen. Nochmals ca. 1 Stunde kalt stellen. Evtl. mit Amarettini, Orange und Melisse verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Wartezeit** ca. 6 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**Portion ca.:** 310 kcal / 1300 kJ; E 7 g, F 17 g, KH 31 g

### 3.107 Orangengelee mit weißer Schoko-Mousse

5 Blatt weiße Gelatine	150 g weiße Kuvertüre
400 ml frisch gepresster Orangensaft	2 Eier
2 Pkg. Vanillinzucker	1 B. Schlagsahne
20 g Zucker	nach Belieben Amarettini,
3 EL Amaretto (Mandellikör)	Zitronenmelisse und Orangenspalten

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangensaft, 1 Päckchen Vanillinzucker, Zucker und 2 EL Amaretto in einem kleinen Topf erwärmen, ausgedrückte Gelatine zufügen und auflösen. Saft in 4 Dessertgläser füllen und ca. 5 Std. kühl stellen. Inzwischen Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb und restlichen Vanillinzucker mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Übrigen Amaretto unterrühren. Sahne steif schlagen. Geschmolzene Kuvertüre langsam unter die Eigelbmasse heben. Erst die Sahne, dann das Eiweiß portionsweise unter die Ei-Schoko-Creme heben. Creme gleichmäßig auf das Gelee in den Dessertgläsern verteilen. Nochmals ca. 1 Std. kühl stellen. Nach Belieben mit Amarettini, Zitronenmelisse und Orangenspalten verziert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.108 Orangenglace mit Krokant

<i>Krokant</i>	1 Familienpackung Vanilleglace
50 g Zucker	(ca. 750 ml)
50 g Mandeln, ganz	1/2 Dos. Orangensaftkonzentrat, tiefge-
<i>Orangenglace</i>	kühlt (ca. 125 g)
	2 EL Grand Marnier, nach Belieben

Für den Krokant Zucker in einer Chromstahl- oder Gusseisenpfanne hellbraun rösten, Herdplatte abschalten, Mandeln beifügen, kurz mitrösten, auskühlen lassen. Zum Zerkleinern in einen Plastiksack füllen, mit dem Wallholz bearbeiten, bis die Mandeln zerkleinert sind. Einen Ringformboden damit bestreuen.

Vanilleglace leicht antauen lassen, Orangenkonzentrat und Grand Marnier darunterühren. In die Ringform geben und nochmals gefrieren. Vor dem Stürzen mit einem Messer Glace ringsum lösen und die Form kurz in heißes Wasser tauchen.

(für eine Ringform von 16 cm Durchmesser, was einem Inhalt von 6 dl entspricht) Tipp: Einen Teil des Krokants unter die Glace mischen.

### 3.109 Orangengratin

3 Orangen	3 Eigelb
4 Datteln	3 EL Zucker
4 EL Grand Marnier oder Cointreau	1/2 Beutel Vanillezucker
1 Msp. Ingwerpulver	3 EL Grand Marnier oder Cointreau
1 TL Zitronensaft	1 EL Zitronensaft
<i>ZABAIONE-MASSE</i>	2 EL Orangensaft
	1 EL Pistazien als Garnitur

Vorbereiten: Ofen auf 250 Grad vorheizen. Die Schale einer Orange an der Bircherraffel abreiben und beiseite stellen. Die drei Orangen schälen, Weißes gut entfernen, in Scheiben schneiden, diese in eine flache Gratinform schichten. Datteln halbieren, entsteinen, in Streifen schneiden, über die Orangen streuen.

Marinieren: Grand Marnier oder Cointreau, Ingwer und Zitronensaft mischen, über die Orangen träufeln.

Zabaione-Masse: Alle Zutaten und die abgeriebene Orangenschale in eine dünnwandige Schüssel geben. In einer Pfanne Wasser zum Kochen bringen. Zabaione-Masse 2 cm über dem siedenden Wasserbad mit dem Mixer ca. 5 Minuten rühren, bis eine dickliche Creme entstanden ist. Über die Orangen verteilen. Sofort gratinieren.

Gratinieren: ca. 5 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Garnieren: Pistazien grob hacken, darüberstreuen. Gratin warm servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.110 Orangengriessköppli

5 dl Milch	1 Streifen Zitronenschale
3 dl Wasser	100 g Grieß
1/4 Tl Sah	2 Blondorangen, Saft gesiebt
1 Streifen Orangenschale	1/2 Orange, Schale

5 EL Zucker  
2 Eischnee, steif geschlagen

Orangensirup oder Orangensalat

Milch und Wasser mit Salz und je 1 Streifen Orangen- und Zitronenschale aufkochen. Grieß unter Rühren einlaufen lassen. Hitze reduzieren. Unter mehrmaligem Rühren 10 Minuten köcheln. Dann Orangen- und Zitronenschale herausnehmen. Orangensaft und abgeriebene Schale sowie Zucker beifügen. Pfanne vom Feuer ziehen, den Eischnee mit dem Schwingbesen sorgfältig unter die Masse rühren, Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen, alles unter Rühren bis vor den Kochpunkt erhitzen. In eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form füllen und einige Stunden kühl stellen. Vor dem Stürzen das Köpfli ringsum mit dem Messer lösen. Orangensirup oder Orangensalat dazu servieren. (für eine Köpfchenform von 1 1/4 l Inhalt, was mit Wasser ausgemessen werden kann)

### 3.111 Orangengrütze

7 Orangen  
1 Dos. Ananas (Abtropfgewicht: 260 g)  
140 g Zucker  
1-2 EL Speisestärke

1 Msp. Ingwerpulver, nach Belieben  
200 g Schlagsahne  
50 g abgezogene, gehackte Mandeln  
Öl

Drei Orangen auspressen. Die übrigen Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden. Saft dabei auffangen. Ananas abtropfen lassen und das Fruchtfleisch würfeln. Orangensaft mit etwa 60 g Zucker, Stärke und Ingwer verrühren, aufkochen lassen. Dann Ananas- und Orangenstücke vorsichtig einrühren, Masse abkühlen lassen. Übrigen Zucker in einer beschichteten Pfanne mit 50 g Schlagsahne schmelzen. Mandeln einrühren und leicht bräunen. Mandel-Masse auf ein geöltes Stück Alufolie geben und abkühlen lassen. Mit dem Rollholz zerkleinern. Restliche Schlagsahne halb steif schlagen. Orangengrütze mit Schlagsahne und Mandelkrokant servieren.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Pro Portion:** 395 kcal / 1160 kJ

### 3.112 Orangenköpfchen

1/2 Orange, nur abgeriebene Schale  
11/2 dl Orangensaft  
2 EL Orangenkonfitüre, mit wenig Schale  
3 EL Zucker  
2 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingelegt

100 g Ricotta oder Magerquark, glatt gerührt  
11/2 dl Rahm, steif geschlagen  
2 Orangen  
4 EL Grenadinesirup oder Blutorangensaft



Masse zubereiten: Alle Zutaten bis und mit Zucker aufkochen, vom Feuer nehmen. Abgetropfte Gelatineblätter zugeben, rühren, bis sie gelöst sind. Durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, etwas auskühlen lassen. Ricotta oder Quark beifügen, rühren, kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest wird, glatt rühren. Den Rahm sorgfältig darunterziehen.

Füllen: Masse in die kalt ausgespülten Förmchen füllen, glatt streichen und einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Garnitur: Orangen sehr gut schälen, in Schnitze schneiden und mit dem Grenadinesirup oder Blutorangensaft mischen.

Servieren: Köpfchen vom Rand lösen. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, auf Teller stürzen. Mit den Orangenschnitzen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Förmchen von ca. 1/4 dl Inhalt

### 3.113 Orangenparfait

1 Orange (Saft),  
1 EL Akazienhonig,  
6 Eigelb,

125 g Zucker,  
400 ml Sahne,  
Orangenmarmelade

Eigelb und Zucker im Wasserbad schaumig rühren. Danach vom Feuer nehmen und weiter schlagen bis die Creme kalt ist. Orangensaft mit Honig gut vermischen und in die Creme rühren. Die steif geschlagene Sahne unterheben.

Die Hälfte der Creme in eine mit Frischhaltefolie ausgeschlagene Kastenform füllen. Darauf Orangenmarmelade verteilen und die restliche Creme darüber geben. Glatt streichen, mit der Frischhaltefolie abdecken und über Nacht ins Gefrierfach stellen.

Vor dem Servieren aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 3.114 Orangenparfait mit Punschsoße

*Für das Parfait:*

3 Eigelb  
70 g Puderzucker  
300 ml Sahne  
150 ml Orangensaft  
2 Pkg. Orangenschalenaroma  
3 EL Orangenlikör

1 unbeh. Orange, Saft und Schale von  
300 ml Kirschsafft

2 Gewürznelken

2 Zimtstangen

30 g Zucker

1 EL Stärke

1 EL Rum

4 frische Feigen

4 Kumquats

*Für die Soße:*

Für das Parfait Eigelbe und Puderzucker im heißen Wasserbad dickcremig rühren. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Eigelbmasse kalt rühren. Die Sahne steif

schlagen. Orangensaft, Orangenschalenaroma, Likör und Sahne unter die Eigelbmasse ziehen. In eine Schüssel füllen oder auf 4 Portionsförmchen verteilen. Die Parfaitmasse über Nacht ins Tiefkühlfach stellen. Für die Soße Orangensaft, -schale, Kirschsäfte, Nelken, Zimtstangen und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Soße ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Die Stärke mit Rum glatt rühren, die Soße damit andicken. Anschließend durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Die Feigen waschen und in Spalten schneiden. Die Kumquats heiß abbrausen und in dünne Scheiben teilen. Die Kerne dabei entfernen. Schüssel bzw. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Mit einem spitzen Messer am Rand entlang fahren und das Parfait stürzen. Mit der Soße und den frischen Früchten auf Desserttellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Frosten** ca. 8 Std.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 570 kcal; E 7 g, F 28 g, KH 66 g

### 3.115 Orangenpudding mit Fruchtsauce

1/4 l frischgepresster Orangensaft

1 Orange

1/4 l Weißwein

4 cl Cointreau

80 g Zucker

einige Tropfen Zitronensaft

50 g Speisestärke

*Sauce:*

200 g gemischte Beerenfrüchte (TK-Ware)

2 EL Honig

2 EL Zucker

1/2 Orange, Saft von

Die Orange mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Innenhaut an der Schale verbleibt; aus der Orangenfrucht schneidet man dann -zwischen den weißen Häutchen, die die Spalten trennen -Filets heraus; diese Filets schneidet man in kleine Würfel. Vier Puddingförmchen mit kaltem Wasser ausspülen und das gewürfelte Orangenfleisch darin verteilen. Den Orangensaft mit dem Weißwein, dem Cointreau und dem Zitronensaft vermischen.

Die Speisestärke mit ca. 1/8 l des Fruchtsaftgemisches glatt verrühren; das restliche Saftgemisch mit dem Zucker aufkochen, mit dem Schneebesen das Fruchtsaft-Stärkegemisch einrühren, noch einmal aufkochen lassen und in die vorbereiteten Förmchen füllen. Den Orangenpudding zum Erkalten für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Für die Sauce die Beerenfrüchte mit dem Honig, dem Zucker und dem Orangensaft einmal aufkochen, vom Feuer nehmen und erkalten lassen.

Die Fruchtpuddings zuletzt auf Dessertteller stürzen, mit der Sauce umkränzen und gut gekühlt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**3.116 Orangenpudding mit Vanille**

4 Blatt weiße Gelatine	1/2 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
150 ml Orangensaft	1/2 TL gemahlene Vanille
50 ml Zitronensaft	150 g Zucker
4 Eier	200 ml Sahne
1 unbeh. Orange, abger. Schale von	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangen- und Zitronensaft in einen Topf geben, ca. 3 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Die Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen.

Eier trennen. Eigelbe mit Orangen- und Zitronenschale, Vanille sowie Zucker im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Das Eiweiß steif schlagen. Sahne ebenfalls steif schlagen. Sobald die Saftmischung zu gelieren beginnt, zuerst die Eigelbmasse, dann den Eischnee und schließlich die Sahne unterheben.

Die Creme in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingform (1,5 l) füllen und 3-4 Std. in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren den Pudding auf eine Platte stürzen und nach Belieben mit Orangenscheiben garnieren. Dazu evtl. eine Vanillesahne reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**Kühlen** ca. 4 Std.

**pro Person:** 420 kcal; E 9 g, F 22 g, KH 45 g

**3.117 Orangensahne**

250 g süße Sahne	etwas abger. Schale und Saft von
1 kleinen unbehandelten Orange,	etwas Vanillezucker.

Die Sahne steifschlagen. Orangenschale und -saft vorsichtig darunterziehen. Alles mit etwas Vanillezucker süßen und zu den gebackenen Waffeln reichen. Passt z.B. zu Rübliwaffeln.

Tipp: Statt des Vanillezuckers können Sie auch 1 Tl. Zucker und etwas echte Vanille nehmen. Kratzen Sie dazu das Mark aus 1/4 Vanilleschote und geben Sie es in die noch umgeschlagene Sahne.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Arbeitszeit:** ca. 10 Min.

**Je Portion: ca.:** 160 kcal

**3.118 Orangensalat**

6 Orangen	100 g Mandelstifte
Zucker nach Geschmack	2 Eiweiß
2 Gläschen Grand Marnier	80 g Zucker

Orangen schälen, so dass auch die weiße Haut ganz entfernt ist, danach in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Zucker, Grand Marnier und Mandelstiften vermischen. Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen, Zucker einrieseln lassen. Die Baisermasse auf den Orangensalat streichen, evtl. spritzen, unter der Grillbeheizung garen und leicht bräunen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.119 Orangensalat

1 kg unbehandelte Orangen	100 ml Portwein
1/4 l Wasser	200 ml Orangenlikör
150 g Zucker	50 g Zucker zum Karamelisieren
1 Pkg. Vanillezucker	

Orangen heiß abwaschen, trocknen, mit einem Spezialmesser (Julien-Schneider) die Schale abraspeln. Anschließend die Früchte so dick schälen, daß die weiße Haut gänzlich entfernt ist. Die Früchte in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel legen. Wasser, Zucker, Portwein und Likör im Topf zum Kochen bringen und zu Sirup einkochen lassen, danach über die Orangenscheiben gießen.

Die abgeraspelte Orangenschale kurz in kochendem Wasser blanchieren. Den Zucker auf 3 oder Automatik-Kochplatte 9 - 1 2 karamelisieren, (d.h. flüssig werden lassen und ganz leicht bräunen), die Orangenschalen kurz darin wenden. Dann über die Orangen streuen und durchziehen lassen.

10 g Eiweiß, 330 g Kohlenhydrate, 8390 kJ, 2002 kcal.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 65 Minuten

### 3.120 Orangensalat mit Nägeli

6 Orangen, blond	20 g Zitronat, sehr fein gehackt
<i>Marinade</i>	(oder:
1 1/2 dl Rioja, weiß	1 Orange, Schale abgerieben,
1 Orange, Saft	1 Zitrone, Schale abgerieben)
1/2 Zitrone, Saft	2 Msp. Nelkenpulver
20 g Orangeat, sehr fein gehackt	oder 2 Nelken, ganz
	2 EL Zucker

*Garnitur nach Belieben*

2 dl Rahm, flaumig geschlagen

Orangen 5 Minuten in heißes Wasser geben, dann die Schale entfernen und die weiße Haut mit der Messerspitze ablösen. Die feinsten weißen Teilchen lassen sich noch mit dem Messer abschaben.

Die Orangen in feine Scheiben schneiden oder zwischen den Häuten in Schnitze teilen (filetieren). Allfällige Kerne entfernen.

Für die Marinade alle Zutaten miteinander in einem Pfännchen aufkochen, 5 Minuten kochen, dann erkalten lassen.

Orangenscheiben oder -schnitze in eine Schüssel oder Schale geben. Marinade drübergießen, zugedeckt einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Anrichten: Orangensalat ca. 1/2 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Eventuell mit Rahm garnieren.

### 3.121 Orangensauce

200 g Orangensaft

fen geschnitten

20 g Grenadine Sirup

150 g bittere Orangenkonfitüre

1 Orange, davon die Schale in dünne Strei-

Orangensaft, Grenadine Sirup und Orangenzeste aufkochen. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Alles passieren und die Zeste aufbewahren. Sauce und Konfitüre zusammen aufkochen. Etwas einreduzieren lassen. Zeste wieder zufügen und auskühlen lassen.

Verwendung Z.B zu Schokoladenmousse, Bayrische Creme o.ä.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**Vorbereiten** 5 Min

**Fertigstellen** 10 Minuten

### 3.122 Orangensorbet mit Rosenwasser

6 große, reife Orangen

2 TL Rosenwasser

80 g Zucker

Minze zum Garnieren

2 Orangen auspressen. Von den übrigen jeweils einen Deckel abschneiden, mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch herauslösen, filetieren und fein hacken. Austretenden Saft dabei auffangen.

Saft und fein gehacktes Fruchtfleisch mit dem Zucker mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Rosenwasser unterrühren und die Masse in eine Schüssel aus Edelstahl füllen. Mindestens 4 Std. in das Gefrierfach stellen. Dabei öfter mit dem Schneebesen umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Die ausgehöhlten Orangen im Gefrierfach anfrosten. Das Sorbet hineingeben und mit

Minzeblättchen garnieren.

Sie können auch auf das Rosenwasser verzichten und das Sorbet stattdessen mit Orangenlikör aromatisieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Frosten** ca. 4 Std.

**Ruhen** ca. 10 Min.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Pers.:** 190 kcal; E 2 g, F 0 g, KH 41 g

### 3.123 Orangensoufflé mit Likör

40 g kandierte Orange	20 g Mehl
2 cl Orangenlikör	3 Eiweiß
1/2 unbeh. Orange, Schale von	2 Eigelb
50 g Zucker	1 EL Vanillezucker
125 ml Milch	Puderzucker
20 g Butter	

Kandierte Orange fein würfeln, im Likör 15 Min. ziehen lassen. Orangenschale mit 25 g Zucker und Milch in einem Topf erhitzen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Mit Orangenmilch ablöschen und unter Rühren kurz aufkochen, 1 Eiweiß unterziehen. Abkühlen lassen.

Orangenwürfel mit Likör hinzufügen und mit den Eigelben unterheben. Übriges Eiweiß mit restlichem Zucker steif schlagen und unter die Masse ziehen.

4 Souffléförmchen fetten und mit Vanillezucker ausstreuen. Soufflémasse auf die Förmchen verteilen, ins heiße Wasserbad stellen, im Ofen ca. 20 Min. stocken lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 20 Min.

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**pro Person:** 180 kcal; E 5 g, F 7 g, KH 21 g

### 3.124 Orangensoufflé mit Puderzucker

125 ml Milch	100 ml frisch gepresster Orangensaft
100 g Zucker	1 unbeh. Orange, abger. Schale
1 Pkg. Vanillinzucker	25 ml Orangenlikör
1 Prise Salz	3 Eier
50 g Butter	Semmelbrösel für die Förmchen
50 g Mehl	2 EL Puderzucker

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Milch mit Zucker, Vanillinzucker und Salz aufkochen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Die heiße Milch untermischen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen. Orangensaft, -schale, -likör einrühren. Eier trennen. Nach und nach Eigelbe unter die Milch ziehen. Eiweiß steif schlagen, unterheben.

4 Souffléförmchen fetten, mit Semmelbröseln ausstreuen. Masse einfüllen, ca. 20 Min. backen. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Evtl. mit Orangenesten garnieren.

Tipp: Das Soufflé fällt schnell zusammen, deshalb ist es wichtig, die Ofentür während des Backens nicht zu öffnen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen** ca. 20 Min.

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 210 kcal; E 7 g, F 6 g, KH 28 g

### 3.125 Orientalischer Orangensalat

6 Orangen	3 EL Limettensaft
250 g Feigen, getr.	1 EL Honig
1/2 Chilischote, rote	1 Msp. Zimt
1/2 Chilischote, grüne	1 Msp. Koriander (gemahlen)
1/8 l Orangensaft (möglichst frisch gepreßt)	

Orangen so mit dem Messer schälen, daß die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Feigen mit dem Messer grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen.

Chilischoten halbieren, entkernen und würfeln. Orangen- und Limettensaft mit dem Honig verrühren und ca. 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 sirupartig einkochen. Chili dazugeben und mit Zimt und Koriander würzen.

Feigen und Orangenfilets mischen, anrichten und mit der Soße beträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Pro Portion:** 166 kcal / 694 kJ

### 3.126 Pfeffer-Orangen mit Karamell-Vinaigrette

2 rote Zwiebeln	1 Prise Salz
4 Orangen	1/2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
150 g Brickäse	2 EL Speiseöl
2 EL Zucker	2 EL Walnussöl
3 EL Rotweinessig	einige Walnusskernhälften

Die Zwiebeln schälen und in Ringe teilen. Die Orangen filetieren. Dazu mit einem scharfen Messer die Schale dick abschneiden, so dass die weiße Haut ebenfalls entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäutchen lösen.

Den Käse in kleine Dreiecke schneiden. Orangen, Zwiebeln und Käse auf Tellern anrichten.

Den Zucker in einem kleinen Edelstahltopf erhitzen, bis er leicht bräunt, dann mit dem Essig aufkochen. Salz und grüne Pfefferkörner mit den Ölen verrühren und zum Zucker geben. Die Vinaigrette auf die Orangen träufeln und das Ganze mit den Walnüssen dekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person:** 380 kcal; E 10 g, F 29 g, KH 19 g

### 3.127 Pistaziencreme auf Orangenfilets

2 Blatt Gelatine	1/8 l Sahne
1 Vanilleschote	2 EL gehackte Pistazien
2 Eigelb	1 Orange
30 g Zucker	1 EL Orangenmarmelade
1 EL Orangenlikör	2 Zweige Zitronenmelisse

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.

Eigelb mit Zucker und Vanillemark so lange mit einem Schneebesen schlagen, bis eine dickschaumige Creme entsteht. Die gut ausgedrückte Gelatine mit dem Orangenlikör und einem Esslöffel Wasser bei schwacher Hitze auflösen. Die Sahne steif schlagen. Etwas von der Sahne mit der Gelatine verrühren dann mit der Schaummasse vermischen.

Pistazien und die restliche Sahne unterheben. Die Creme in eine höhere Schüssel füllen und in etwa 2 Stunden im Kühlschrank erstarren lassen.

Die Orange so dick schälen, dass die weiße Haut völlig entfernt ist, und die Fruchtsegmente mit einem scharfen Messer herausfiletieren. Den dabei entstehenden Saft auffangen und mit der Orangenmarmelade erhitzen. Die Orangenfilets einige Minuten hineinlegen, dann auf zwei Tellern hübsch anordnen. Mit zwei nassen Löffeln Nockerln aus der Creme formen und auf den Tellern anrichten. Mit Zitronenmelissenzweigen verziehen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.128 Punschmousse mit Orangen-Feigensalat



<i>Mousse</i>	80 g Akazienhonig
200 ml Orangensaft	120 g Sahne, geschlagen
1/4 Zitrone, Saft von	<i>Orangen-Feigensalat</i>
1/2 Zimtstange	2 Orangen
1 Pimentkorn	3 getrocknete Feigen, feine Streifen
1 Nelke	100 ml Orangensaft
1 Sternanis	1 TL Akazienhonig
40 ml Wasser	1 EL Walnüsse, grob gehackt
1 TL (leicht gehäuft) Agar-Agar	

Orangensaft mit den Gewürzen vermengen, aufkochen und 15 Min. ziehen lassen. Das Agar-Agar-Pulver mit dem Wasser verrühren, quellen lassen und nach 10 Min. in den Orangensaft einrühren. Flüssigkeit 2-3 Min. kochen lassen, den Akazienhonig zugeben und Flüssigkeit auf ca. 40°C abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Orangen schälen und grob würfeln. Orangenstücke mit Feigen, Orangensaft und Akazienhonig vermengen und durchziehen lassen. Gehackte Walnüsse in einer trockenen Pfanne andarren.

Von der abgekühlten Punschmasse ein Viertel schnell in die geschlagene Sahne einrühren. Sahne- Punschmischung sofort zur Punschmasse zurückgeben und schnell unterrühren. In eine Schüssel abfüllen und zugedeckt im Kühlschrank 3-4 Std. durchziehen lassen. Punschmousse kurz vor dem Verzehr und mit dem Orangen-Feigensalat anrichten. Mit Walnüssen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.129 Quarkcreme mit Honig und Apfelsinen

500 g Speisequark	1 Eigelb
3 EL Honig	2 Apfelsinen oder
1/2 Apfelsine, Saft von	6 EL Mandarinspalten aus der Dose
1/2 Zitrone, Saft von	2 EL gehackte Haselnüsse

Quark in eine Schüssel geben. Honig, Säfte und Eigelb dazugeben und das Ganze mit dem Schneebesen gut verrühren. Die Apfelsinen schälen, in Spalten teilen, enthäuten, in kleine Stückchen schneiden und unter die Quarkcreme mengen. In Portionsgläser füllen, mit Apfelsinenscheiben garnieren und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

### 3.130 Reisring Sevilla

200 g Rundkornreis	1 dl Rahm
7 dl Milch	2 klein. Blondorangen,
3 dl Wasser	in Scheiben geschnitten, geviertelt
1/2 TL Salz	1 EL Zucker
1/2 Vanillestängel	<i>Orangensalat</i>
1/2 Orange, Schale	3 Orangen, in dünne Scheiben geschnitten
5 EL Zucker	1/2 Orange, Saft
4 Blatt Gelatine, kurz in kaltem Wasser eingelegt	1 EL Orangenlikör nach Belieben, Zucker nach Belieben

Reis kalt abspülen, Milchwasser, Salz, Vanillestängel und 2 Streifen Orangenschale, mit dem Sparschäler abgeschnitten, zum Reis in die Pfanne geben. Bei schwacher Hitze unter öfterem Rühren 3/4 Stunden köcheln, bis ein dicker, aber noch leicht feuchter Brei entstanden ist. Orangenschale und Vanillestängel herausnehmen, die gewässerte Gelatine gut darunterrühren und Zucker beifügen, den Reisbrei in eine Schüssel gießen. Auskühlen lassen, bis er leicht fest wird, dann den geschlagenen Rahm unter den Brei mischen. Die Hälfte dieser Masse in eine kalt ausgespülte Ringform gießen. Mit einer Schicht gezuckerter Orangenscheiben bedecken, die zweite Hälfte der Masse draufgeben, glattstreichen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren den Reising ringsum mit dem Messer lösen, kurz in heißes Wasser tauchen und auf eine runde Platte stürzen. Für den Orangensalat die Orangen dekorativ im Ring anordnen. Orangensaft mit Likör vermischen, über die Orangen verteilen, eventuell zuckern. Nach Belieben rings um mit halben Orangenscheiben garnieren.

(das Rezept reicht für einen Reising von 23 cm Durchmesser) Tipp: Orangen lassen sich problemlos schälen: in eine Schüssel legen, mit siedendem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten darin liegenlassen. Besonders das weiße Häutchen kann mit einem spitzen Küchenmesser gut abgelöst werden.

### 3.131 Russische Orangen

6 Orangen	4 frische Eigelb
120 g Zucker	250 g Schlagsahne
7 EL Arrak (Zuckerrohrbrand) oder Rum	2 EL Pistazienkerne, evtl.

Orangen dick schälen, dabei die weiße Haut vollständig mit entfernen.

Orangen quer in dünne Scheiben schneiden und auf einer tiefen Platte anrichten. Mit 40 g Zucker bestreuen und mit 5 EL Arrak oder Rum beträufeln. Ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Eigelb und 80 g Zucker schaumig schlagen. Sahne steif schlagen und unter die Eigelbmasse ziehen. Ebenfalls ca. 2 Stunden kalt stellen.

Crème vor dem Servieren mit 2 EL Arrak oder Rum abschmecken und über die Orangenscheiben verteilen. Pistazien grob hacken und darüberstreuen.

### 3.132 Salat von Rhabarber und Orangenfilets im pochierten Apfel auf kaltem Weinschaum<sup>75</sup>

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min. (ohne Wartezeit).

**pro Portion ca.:** 500 kcal / 2100 kJ; E 6 g, F 27 g, KH 45 g

### 3.132 Salat von Rhabarber und Orangenfilets im pochierten Apfel auf kaltem Weinschaum

1 EL Himbeergelee	1/4 Zimtstange
2 EL Grand Marnier	2 Eigelb
1 TL Mandeln	1 1/2 EL Zucker
1 TL Nüsse	1/8 l Weißwein
1 TL Pistazien	1 Orange
1/2 l Leuterzucker (gleiche Menge Zucker und Wasser)	2 Äpfel
1/2 Zitrone, Saft von	1/2 Rhabarberstange
1 TL Honig	Minze
2 Nelken	1 EL Melisse
	1 Lorbeerblatt

Vorbereitung: Pistazien, Nüsse und Mandeln grob hacken; von Äpfeln Deckel abschneiden, aushöhlen und mit Zitronensaft beträufeln. Vom Rhabarber das Grün abschneiden, schälen, in kleine Scheiben schneiden. Leuterzucker mit Zimtstange, Nelken und Zitronensaft aufkochen und Rhabarber auf den Punkt blanchieren, abtropfen und abkühlen lassen. Zu diesem Leuterzucker das Lorbeerblatt geben, Äpfel darin auf den Biss pochieren, abtropfen und erkalten lassen. Orange schälen, Filets ausschneiden (filetieren); von Melisse die Hälfte fein hacken, andere Hälfte in feine Streifen schneiden. Himbeergelee glatt rühren.

Zubereitung: Rhabarber und Orangenfilets in eine Schüssel geben; Honig, Nüsse, Mandeln, Pistazien und gehackte Melisse zugeben; Grand Marnier darüber gießen (= parfümieren) und damit Äpfel füllen, den Deckel schräg darauf setzen. Für Weinschaum den Zucker, Weißwein und Eigelb über heißem Wasserdampf gut schaumig-cremig schlagen und danach kalt schlagen.

Anrichten: Weinschaum auf flachem Teller als Spiegel verteilen, Himbeergelee am Rand eintropfen und mit Zahnstocher ein Spinnetz ziehen, Melissestreifen verstreuen. Den Apfel auf Spiegelmitte setzen und mit Minzblatt garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 3.133 Samichlaus-Dessert

4 Orangen (je ca. 200 g)	Von den Orangen einen Deckel abschneiden.
1/2 Zimtstange	Das Fruchtfleisch mit einem TL sorgfältig
2 dl Rahm	Saft mit Zimtstange auf ca. 2 dl einkochen,

auskühlen, Zimtstange herausnehmen.  
 Rahm steif schlagen, sorgfältig unter den  
 Saft ziehen, in die Orangenschalen ver  
 Gefrieren: Orangen zugedeckt ca. 4 Std. ge-  
 frieren. Deckel dazulegen.

Servieren: Orangen ca. 30 Min. vor dem Ser-  
 vieren herausnehmen, Boden flach schne  
 Haltbarkeit: zugedeckt im Tiefkühler ca. 1  
 Woche.

**Mengenangabe:** 4 Stück

**Gefrieren:** ca. 4 Std.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Pro Stück:** 247 kcal / 1035 kJ; E 3 g, F 18 g, KH 19 g

### 3.134 Sanddornquark mit Erdbeeren

2 Orangen unbehandelte  
 5 EL Sanddornbeerensaft  
 500 g Speisequark

250 g Erdbeeren  
 25 g Mandelblättchen

1. Die Orangen heiß abwaschen. Etwas Schale in feinen Spänen abziehen und beiseite legen. Die Orangen dann schälen, die einzelnen Fruchtsegmente abtrennen und klein würfeln.
2. Den Sanddornbeerensaft mit dem Quark verrühren, dann die Orangenstücke unterziehen.
3. Die Erdbeeren waschen und putzen, eventuell kleinschneiden. Zusammen mit der Quarkcreme anrichten. Die Orangenschalenstreifen aufstreuen, zuletzt die Mandeln in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten und ebenfalls aufstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

990 kJ

### 3.135 Savarin mit Orangen-Sabayon

#### HEFETEIG

175 g Mehl  
 1/4 TL Salz  
 3 EL Zucker  
 15 g Hefe, zerbröckelt  
 50 g Butter oder Margarine, weich  
 1 1/4 dl Milch, ca.  
 1 Ei, verknüpft

#### SIRUP ZUM TRÄNKEN

1 unbehandelte Orange  
 3 dl Wasser  
 1 Zimtstange  
 2 Nelken  
 5 EL Rohrzucker  
 2 Beutel Schwarztee  
 3 EL Grand Marnier

<i>GARNITUR</i>	3 EL Zucker
Orangenscheiben, halbiert Pistazien, grob gehackt	1 Msp. Maizena
	1 unbehandelte Orange,
<i>SABAYON</i>	1/2 abgeriebene Schale und ca.
2 frische Eier	1 dl Saft
	1 EL Grand Marnier

**HEFETEIG:** Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Restliche Zutaten begeben. Den Teig mit einer Holzkeule klopfen oder mit den Knethaken des Handrührgerätes so lange bearbeiten, bis er glatt ist und Blasen wirft. Den Teig in die vorbereitete Form füllen, zugedeckt ca. 1 Std. bei Raumtemperatur bis knapp unter den Formenrand aufgehen lassen.

**BACKEN:** Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Savarin etwas auskühlen, auf ein Kuchengitter stürzen. Die Ringform ausspülen.

**SIRUP ZUM TRÄNKEN:** Von der Orange 1 Stück Schale dünn abschälen, mit allen Zutaten bis und mit Zucker aufkochen. Teebeutel begeben, ca. 4 Min. ziehen lassen, Flüssigkeit in einen Krug absieben. Die Orange auspressen, Saft und Grand Marnier daruntererrühren.

**SAVARIN TRÄNKEN:** Die Hälfte des Sirups in die Form gießen, den noch warmen Savarin sorgfältig in die Form zurücklegen. Die Oberfläche mit einem Holzstäbchen mehrmals einstechen, restlichen Sirup darübergießen. Zugedeckt stehen lassen, bis der Sirup aufgesogen ist, evtl. über Nacht kühl stellen. Den Savarin kurz vor dem Servieren auf eine Platte stürzen, garnieren.

**SABAYON:** Alle Zutaten in einer dünnwandigen Schüssel im Wasserbad (knapp unter dem Siedepunkt) mit dem Schwingbesen schlagen, bis ein dicklicher Schaum entsteht. Schüssel herausnehmen, kurz weitererrühren, Sabayon in den Savarin füllen, sofort servieren.

**Mengenangabe:** 1 gefettete, bemehlte Ringform von ca. 1 Liter

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Aufgehen lassen:** ca. 1 Std.

**Backen:** ca. 30 Min.

### 3.136 Savarin mit Orangensalat

Margarine oder Butter und wenig Mehl für die Form	20 g Hefe
	2 1/2 dl Milch
<i>SAVARIN</i>	50 g gemahlene Mandeln
200 g Weiß- oder Halbweißmehl	1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale
1/4 TL Salz	1 1/2 EL Lebkuchengewürz
1 EL Zucker	<i>SIRUP</i>
50 g Margarine oder Butter, weich	1/2 l Schwarztee

1 Zimtstange  
 2 Gewürznelken  
 1/2 Orange, nur abgeriebene Schale  
 75 g Akazienhonig  
 1 Orange, nur Saft  
 4 EL Grand Marnier

#### ORANGENSALAT

8 Orangen  
 10 Datteln, entsteint, in Streifen  
 Grand Marnier, nach Belieben  
 1 1/2 dl Rahm  
 1 Orange, Schale in feinen Streifen, für die  
 Garnitur, und Saft  
 1 EL Pistazien, gehackt

Vorbereiten: Ringform einfetten und bemehlen.

Savarin: Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Die Margarine oder Butter beifügen. Die Hefe mit einem Teil der Milch anrühren, mit der restlichen Milch zum Mehl geben. Die übrigen Zutaten beifügen. Teig mit der Kelle so lange rühren, bis er elastisch ist und reißen von der Kelle fällt. In die vorbereitete Form füllen, zugedeckt bei Raumtemperatur bis knapp unter den Formenrand aufgehen lassen (ca. 1 Stunde).

Backen: ca. 25 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Savarin etwas auskühlen, auf ein Kuchengitter stürzen.

Sirup: Alle Zutaten bis und mit Orangenschale aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen. Die restlichen Zutaten beifügen, umrühren, absieben. Die Hälfte des noch heißen Sirups in die Ringform gießen, den Savarin wieder hineinlegen. Mit der restlichen Flüssigkeit tränken. Einige Stunden stehen lassen.

Orangensalat: 8 Orangen schälen, alle weißen Häutchen entfernen. Halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Mit den Datteln in eine Schüssel geben. Die letzte Orange auspressen, Saft und Grand Marnier darübergießen.

Servieren: Den getränkten Savarin auf eine Platte stürzen. Einen Teil des Orangensalats in der Mitte anrichten, einen Teil zur Garnitur verwenden, den Rest separat dazu servieren. Rahm steif schlagen, Savarin garnieren. Mit Orangenschalenstreifen und Pistazien bestreuen.

Lässt sich im voraus erledigen: - Der Savarin kann mehrere Tage im voraus gebacken und eingepackt im Tiefkühler aufbewahrt werden. Am Vortag Savarin auftauen, mit einer Gabel dicht einstechen, tränken. - Orangensalat einige Stunden im voraus zubereiten und mit Klarsichtfolie bedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Mengenangabe:** 1 Ringform von 22-24 cm

### 3.137 Schoko-Orangen-Sauce

300 g Halbbitter-Kuvertüre	50 ml Milch
300 ml Schlagsahne	1/2 Orange (unbehandelt)
1 EL Kakaopulver (20 g)	50 g Zucker

Die Kuvertüre grob hacken und bei mittlerer Hitze unter Rühren in der Sahne schmelzen. Das Kakaopulver mit der Milch glattrühren und in die Sahne rühren.

Die Orange sehr dünn (ohne die weiße Innenhaut) schälen. Die Schale in sehr feine Streifen

schneiden. Die Orange auspressen. 50 ml Orangensaft mit dem Zucker aufkochen, die Schale zugeben und 30 Sekunden mitkochen.

Orangensirup und Orangenschale mit der Schokoladensauce verrühren und zur Crêpetorte servieren.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Pro Portion:** 213 kcal / 893 kJ; E 6 g, F 6 g, KH 33 g

### 3.138 Schokolade-Orangen-Küchlein

200 g weiße Schokolade, zerbröckelt	2 frische Eier
1/2 unbehandelte Orange, fein abgeriebene Schale	20 g Zucker
3 EL Doppelrahm (50 g)	50 g Mehl
1 EL Orangenlikör, evtl.	evtl. weiße Schokoladespäne für die Verzierung

Schokolade mit allen Zutaten bis und mit Likör in einer dünnwandigen Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen, leicht abkühlen. Eier und Zucker begeben, die Masse mit den Schwingbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. schaumig rühren. A Mehl darunter rühren, Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen, ca. 30 Min. kühl stellen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. stehen lassen. Küchlein mit einem Messer dem Rand entlang lösen, auf ein Gitter stürzen, wenden, auf Tellern anrichten, verzieren, warm servieren.

Dazu passen: Orangenfilets und Orangenzesten.

Lässt sich vorbereiten: die Masse ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, in die vorbereiteten Förmchen füllen, zugedeckt kühl stellen. Ca. 20 Min. vor dem Backen herausnehmen.

**Mengenangabe:** 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 13/4 dl, gefettet, bemehlt

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Kühl stellen:** ca. 30 Min.

**Backen:** ca. 25 Min.

**Pro Person (ohne Verzierung):** 434 kcal / 1816 kJ; E 8 g, F 24 g, KH 46 g

### 3.139 Schokoladeschalen mit Orangenschäum

<i>SCHOKOLADESCHALEN</i>	2 EL Grand Marnier
2 mittelgroße Orangen	1/2 Päckli Vanillezucker
2 Beutel dunkle Kuchenglasur (je 125 g)	2 Orangen, filetiert
4 EL Zucker, für die Garnitur	<i>ORANGENSCHAUM</i>
<i>MARINIERTE ORANGEN</i>	3.6 dl Rahm, kalt

2 EL Grand Marnier	(ca. 215 g), aufgetaut
2 EL Puderzucker	<i>für die Garnitur</i>
1/2 Päckli Vanillezucker	1-2 kandierte Orangenscheiben, in Streifen
1 Dos. tiefgekühltes Orangensaftkonzentrat	einige Schokoladeblätter

Schokoladeschalen: Orangen quer halbieren, Saft auspressen.

Schokoladeschalen formen: Jede Orangenhälfte satt mit Klarsichtfolie überziehen, über ein hohes Glas stülpen, auf Backpapier stellen. Flüssige Kuchenglasur über die Orangen gießen, im Kühlschrank trocknen (hinuntergetropfte Glasur lässt sich wieder einschmelzen). Nochmals Glasur über die Orangen gießen, trocknen lassen. Bei der zweiten Schicht für die Garnitur Zucker über die noch leicht feuchte Schokolade streuen. Schalen im Kühlschrank fest werden lassen, dann vorsichtig von der Folie lösen.

Schneller: 2 ineinander gestellte Papierförmchen innen mit Kuchenglasur ausstreichen, im Kühlschrank fest werden lassen; nochmals mit Glasur ausstreichen, trocknen lassen. Schokoladeschale sorgfältig herauslösen.

Marinierte Orangen: Grand Marnier und Vanillezucker über die Orangenfilets geben, mischen, zugedeckt 2-3 Std. marinieren.

Orangenschäum: Alle Zutaten bis und mit Vanillezucker mischen, steif schlagen. Orangensaftkonzentrat daruntermischen.

Servieren: Orangenschäum in die Schokoladeschalen füllen, auf Desserttellern verteilen. Marinierte Orangen daneben anrichten oder dazu servieren, garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Schokoladeschalen können bis zu 1 Woche im Voraus zubereitet werden. Gut verschlossen und kühl aufbewahren. Orangenfilets am Vortag marinieren, zugedeckt kühl stellen. Orangenschäum mit zusätzlich 1 Päckli Rahmhalter 4-5 Std. im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Als Gourmet-Menü: Kürbis-Soufflé, Scampi auf Salat, Entenbrüstli mit Apfel-Soße und Lauch-Apfel-Gemüse, Schokoladeschalen mit Orangenschäum

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.140 Semifreddo d'arance - Halbgefrorenes Orangeneis

1 Orange	250 g Zucker
1/4 l Milch	4 Eier

Die Orange sorgfältig rundum abreiben, die Schale in der Milch auffangen. Zum Kochen bringen, den Zucker darin auflösen. Die verquirlten Eigelb einrühren. Erneut erhitzen, einmal aufwallen, aber nicht kochen lassen. Abkühlen und den Eischnee unterziehen. In Portionsförmchen verteilen und gefrieren. Zum Servieren aus den Förmchen lösen und stürzen. Mit hauchdünnen Orangenscheiben garniert servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen:



**3.141 Spanisches Glühweingelee mit Orangen**

400 ml Rioja-Rotwein	1 EL Zitronensaft
3 EL Zucker	6 Blatt weiße Gelatine
3 Gewürznelken	2 Orangen
1 Zimtstange	125 ml Sahne
1 Sternanis	2 Zweige Minze

Rotwein in einen Topf geben, mit Zucker, Nelken, Zimtstange, Sternanis und Zitronensaft erwärmen. Bei schwacher Hitze 10 Min. ziehen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den aromatisierten Rioja durch ein feines Sieb gießen. Die Gelatine ausdrücken und im geklärten Wein auflösen. Im Kühlschrank abkühlen lassen.

Früchte dick schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Die Orangenfilets aus den Trennhäutchen lösen und in Dessertschälchen legen.

Wenn die Weinmasse zu gelieren beginnt, diese in die Gefäße zu den Orangenfilets geben. Dann im Kühlschrank in ca. 60 Min. erkalten lassen.

Herausnehmen. Die Sahne steif schlagen und jeweils einen Klacks davon auf das Glühweingelee setzen. Minze abbrausen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. Das Dessert damit garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Pers

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**Kühlen** ca. 60 Min.

**pro Person etwa:** 140 kcal

**3.142 Trauben-Orangen-Salat**

2 unbehandelte Orangen	250 g blaue und
1-2 EL Akazienhonig	250 g weiße Trauben, halbiert

Schale von einer Orange in feinen Streifen abschälen, kurz in wenig siedendem Wasser blanchieren. Beide Orangen filetieren, Saft in einer Schüssel auffangen. Honig darunterrühren. Orangenfilets und Trauben daruntermischen, in Teller verteilen, Orangenstreifen darübergeben.

Die vollwert Menu-Idee für den Oktober: - Fenchelsalat - Tofu mit Nuss-Panade und Kürbisgemüse - Trauben-Orangen-Salat mit Kokostropfen

**Mengenangabe:** 4 Personen

**3.143 Vacherin à l'orange**

5 dl Rahm	Belieben
5 -7 Meringeschalen, je nach Grosse	kandierte Orangenscheiben
2 Pakete Orangen- oder Vanilleeis	4 EL Orangeat, gewürfelt
4 EL Grand Montier (Orangenlikör), nach	

Den Rand einer Springform mit einem Streifen Pergamentpapier belegen und ihn auf eine Tortenplatte stellen. Den Rahm steif schlagen, davon 2 EL wegnehmen und mit den zerdrückten Meringeschalen vermischen. Diese Masse auf dem Tortenboden verteilen. Das Eis und den Grand Marnier mit Hilfe des Stabmixers geschmeidig rühren. Sofort auf dem Meringeboden verteilen. Die Form ca. 1/2 Stunde in den Tiefkühler stellen.

Den Rahm nochmals aufschlagen. Eistorte herausnehmen, Springformrand und Papier entfernen. Torte ringsum mit Rahm bestreichen. Nach Belieben mit dem Spritzsack garnieren. Die kandierte Orangenscheiben auflegen, Orangeat über die Torte streuen. Vacherin bis zur Verwendung im Tiefkühler aufbewahren.

Dieses gut präsentierende Dessert reicht für 6 bis 8 Personen.

Tipp - Ganz speziell gut schmeckt das Orangeat, wenn es einige Zeit im Grand Marnier eingelegt wird. Aber auch frische Orangenscheiben oder Mandarinschnitzli machen sich auf diesem Vacherin gut. Sie werden erst vor dem Servieren aufgelegt. - Die Eistorte kann auch aus mehreren Schichten bestehen. Z.B. aus Vanille-, Orangen-, Zitronen- oder Mandarinen- oder Zitroneneis. Die erste Schicht anfrieren lassen, bevor die zweite darauf verteilt wird.

**Mengenangabe:** 1 26-28 cm Springformrand

### 3.144 Vermicelles à l'orange

2 Orangen	2 EL Grand-Marnier
2 EL Grand-Marnier	1 EL Kaffeerahm nach Belieben
200 g Kastanienpüree	1 dl Rahm, steifgeschlagen

Die Orangen kurz in heißes Wasser legen, dann spiralförmig mit einem scharfen Küchenmesser schälen, wobei die weißen Häutchen, die das Fruchtfleisch umgeben, auch weggeschnitten werden sollten. Die Orangen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Grand-Marnier beträufeln und 1/2 Stunde zugedeckt ziehen lassen. Mit der Flüssigkeit auf Dessertteller anrichten.

Das Kastanienpüree mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Grand-Marnie und Kaffeerahm zu einer spritzfähigen Masse vermischen, in einen Spritzsack mit Sterntülle (1 1/2 cm Ø) füllen. Gleichmäßig auf alle Dessertteller verteilen. Nach Belieben mit Schlagrahm garnieren.

### 3.145 Wintergratin

3 Blutorangen	2 Eiweiß
3 Mandarinen	1 Prise Salz
1 Grapefruit	3 EL Zucker
100 ml Orangensaft	1 Msp. Safran
2 EL Cointreau	etwas abgeriebene Orangenschale
1 EL Zucker	1 EL Marinierflüssigkeit

Orangen, Mandarinen und Grapefruit schälen, die Fruchthäutchen gründlich entfernen, Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden, in eine Gratinform geben. Orangensaft, Cointreau und Zucker vermischen, über die Früchte gießen, ca. 2 Std. zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Eiweiß und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät ganz steif schlagen, dann den Zucker langsam dazugeben, kurz weiter schlagen. Etwas Safran, Orangenschale und Marinierflüssigkeit unter die Baisermasse rühren, sofort über die Früchte verteilen, im Backofen gratinieren, bis eine leichte Bräunung entstanden ist. Sofort servieren. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180 - 200°, Umluftbackofen 10-15 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.146 Zitrusfrucht-Gratin

2 rosa Grapefruits	4 EL Zucker
2 Orangen	1 Päckli Vanillezucker
2 Sweeties	2 EL roter Portwein oder Rum
<i>GRATINMASSE</i>	1 1/2 dl Rahm, steif geschlagen
3 frische Eigelbe	30 g Meringueschalen ca., zerkrümelt,
	2 EL für die Garnitur

Grapefruits, Orangen und Sweeties filetieren.

Gratinmasse: Eigelb, Zucker, Vanillezucker, Portwein oder Rum in einer Schüssel mischen, im heißen Wasserbad rühren, bis ein fester Schaum entstanden ist. Masse unter Rühren im kalten Wasser abkühlen. Schlagrahm und Meringue-Krümel darunterziehen.

Einfüllen: Gratinmasse in eine ofenfeste Form geben und Früchte darauflegen.

Gratinieren: ca. 5 Minuten in der oberen Hälfte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens. Mit den restlichen Meringue-Krümeln garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen



## 4 Eingemachtes, Eingelegtes

### 4.1 Eingelegte Orangenscheiben

4-6 unbehandelte Orangen  
500 g Feinster Zucker

1 Flasche weißer Rum (0,7l)

Orangen waschen, abtrocknen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zucker mit 1/8 l Wasser aufkochen und die Orangenscheiben darin portionsweise knapp weich kochen. Dann die Früchte in ein verschließbares Glas schichten und mit dem Rum übergießen. Ca. 4 Wochen ziehen lassen. Schmeckt lecker zur Weihnachtsgans.

### 4.2 Orangengelee

1 unbehandelte Orange  
1250 g ml Orangensaft (ungesüßt)

1 Pkg. Super Gelierzucker (Dr. Oetker)

Die Orange abspülen, trocken tupfen. Die Orange sehr dünn schälen, die Schale in superdünne Streifen schneiden und 30 g abwägen. (Alternativ einen Zestenreißer verwenden). Das Fruchtfleisch mit dem Orangensaft, der Orangenschale und dem Gelierzucker in einem Topf verrühren. Alles auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 unter Rühren aufkochen und mindestens 3 Minuten unter ständigem Rühren bei gleicher Herdeinstellung sprudelnd kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Fruchtmasse eventuell abschäumen. Die Fruchtmasse sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Twist-Off-Deckeln verschließen, umdrehen und ca. 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen, umdrehen, abkühlen lassen und kühl lagern. Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

**Mengenangabe:** 7 Gläser je 225 g

### 4.3 Orangengelee für Feinschmecker

10 bis 15 Orangen (1 l Saft)  
1 kg Gelierzucker

4 EL Orangenlikör

Schale von fünf Orangen in ganz feine Streifen schneiden und mit etwas Wasser kochen, bis sie weich sind. Orangensaft und -streifen mit Gelierzucker ankochen und unter Rühren 4 Minuten sprudelnd fortkochen. Schaum abschöpfen und Orangenlikör unterrühren. Gelee kochendheiß in vorbereitete Gläser füllen und diese sofort verschließen. Nach 60 Minuten die Gläser wenden, damit die Schalenstreifen gleichmäßig im Glas verteilt sind.

#### **4.4 Orangenscheiben**

Orangenscheiben sind in kandierter Form genau wie Gelee-Früchte eine feine Dekoration für Torten. Man kann die Orangenscheiben entweder kaufen oder selbst machen. Dazu schneidet man 3 unbehandelte Orangen nach dem Waschen in dünne Scheiben. 1 l Wasser mit 1 kg Zucker so lange köcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Orangenscheiben zufügen und mit einem Teller beschweren, damit sie in der Zuckerlösung bleiben. 30 Min. köcheln, danach vom Herd nehmen, 1 Tag ziehen lassen.

## 5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

### 5.1 Lachs in Orangensauce

4 Stücke Lachsfilet à 100g	1 gestr. Tl. Krebspaste
Zitronensaft	1 EL heißes Wasser
Pfeffer aus der Mühle	Pfeffer aus der Mühle
Salz	2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
1 ungespritzte Orange	1/2 TL abgeriebene Orangenschale
1 B. Creme fraîche	1 EL Orangensaft

Lachsfilets mit Zitronensaft säuern, mit Pfeffer und Salz würzen. Orange heiß waschen, einen Teil der Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden, Orange schälen und filetieren. In einer Auflaufform die Lachsfilets auf die Orangenspalten legen. Aus Creme fraîche, in Wasser aufgelöster Krebspaste, Pfeffer, Pfefferkörnern, Orangenschale und -saft eine würzige Sauce rühren. Diese über den Lachs verteilen und alles im Backofen garen. Schaltung: 180-200°, mittlere Schiebeleiste 180-200°, Umluftbackofen 20 Minuten Beim Garen im Umluftbackofen mit Alufolie abdecken oder einen Deckel auf die Form legen. Das Lachsgericht mit den Streifen der Orangenschale bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen





## 6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 6.1 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen

600 g fest kochende Kartoffeln	1 TL Szechuanpfeffer (grob gemahlen)
1 Fenchelknolle (250 g)	Salz
150 g Staudensellerie	1 unbehandelte Limette
100 g Zwiebeln	2 Zweige Rosmarin
1 unbehandelte Orange	2 Doraden à 450 g, küchenfertig
100 ml trockener Wermut	120 g Kirschtomaten
4 EL Olivenöl	grobes Meersalz

Kartoffeln mit Schale unter fließendem Wasser gründlich bürsten und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen, den Strunk keilförmig ausschneiden; Fenchelgrün in kaltem Wasser beiseite stellen. Fenchel in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, entfädeln, waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Orangenschale mit einem Sparschäler dünn schälen, die weiße Innenhaut entfernen. Orange auspressen.

In einer Schüssel Orangensaft und -schale mit Wermut, Öl und Szechuanpfeffer verrühren. Kartoffeln und Fenchel unterheben und mit Salz würzen.

Kartoffeln, Gemüse und Marinade auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 10 Minuten braten.

Limette in 6 dünne Scheiben schneiden, Rosmarin grob zerschneiden. Dorade mit Limettenscheiben und Rosmarin füllen, Doraden rundherum mit Salz würzen und auf das Gemüse geben. Den Sellerie ebenfalls dazugeben und 15-20 Minuten weitergaren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten zugeben. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Doraden mit Meersalz und Fenchelgrün bestreuen und auf Tellern anrichten.

Getränkertipp: ein leichter Rotwein, wir empfehlen einen 2003er Essenheimer Teufelspfad, Schwarzriesling, Weingut Braunewell

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 6.2 Fisch in Orangensaft

1000 g Heilbutt in Filets oder anderer guter Fisch,	2 EL gehackte Petersilie,
1/2 Tas. feingehackte Zwiebeln,	Salz,
2 Knoblauchzehen,	Pfeffer,
2 EL Öl,	1 Tas. Orangensaft, ca.
	1 EL Zitronensaft

Den Fisch in eine Auflaufform legen. Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Hin- und Herwenden im heißen Öl goldgelb, aber nicht braun werden lassen. Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmäßig über den Fisch verteilen. Orangen- und Zitronensaft verrühren, Zucker zugeben und über den Fisch gießen. 20 bis 25 Minuten bei 180 Grad im Backofen Garen.

Mit Eischeiben belegt auftragen. Wenn man mag, die Eier mit etwa Rosenpaprika überpudern. (B. Kranz: 'Das große Buch der Früchte', Südwest-Verlag)

### 6.3 Fischfilets süß-sauer

2 Orangen zum Filetieren	3 EL Orangensaft
2 EL Sojasauce	2 1/2 dl Weißwein
1 Pkg. tiefgekühlte Fischfilets (ca. 400 g)	1 EL Essig
2 EL Maizena	4 TL Zucker
Öl zum Braten	2 EL Sojasauce
<i>Sauce</i>	2 TL Maizena

Die Orangen mit einem Küchenmesser so schälen, dass gleichzeitig alle weißen Häutchen weggeschnitten werden. Über einer Schüssel Schnitze zwischen den Häuten heraus schneiden, zur Seite legen, dabei 6-8 separat für die Garnitur. Aufgefangener Orangensaft zum Marinieren mit der Sojasauce mischen. Die Fischfilets in 2 cm breite Streifen schneiden. Diese mit der Marinade vermischen und ca. 1/2 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Für die Sauce: Zutaten in eine Pfanne geben, unter Rühren zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, die zur Seite gelegten Orangenschnitze zugeben und 5-10 Minuten auf kleinem Feuer köcheln.

Die Fischstreifen mit Haushaltspapier etwas trockentupfen, in Maizena wenden und im heißen ÖL kurz braten. Herausnehmen, anrichten, Sauce darübergießen oder separat dazu servieren. Mit den restlichen Orangenschitzen garnieren.

### 6.4 Forelle vom Grill mit Orangen

4 küchenfertige Forellen	1 EL Honig
1 Zitrone, Saft von	Salz
1 Bd. Estragon	weißer Pfeffer
75 g geriebene Mandeln	2 groß. Orangen
3 EL mittelscharfer Senf	1 Zitrone

Forellen säubern und mit Zitronensaft säuern. Für die Füllung gehackte Estragonblättchen mit Mandeln, Senf und Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse vorsichtig in die Bauchhöhlen der Forellen füllen. Orangen filetieren. Orangenfilets in eine

Auflaufform legen, die gefüllten Forellen darauf legen und unter dem Grill etwa 20 Min. grillen. Zitrone in Scheiben schneiden und den Fisch damit garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.5 Kabeljau mit Orangenscheiben

80 g Butter (zerlassen),	1 TL fein geschnittene Orangenschale,
1 kg Fischfilet (4 Stücke),	1/8 l Sahne,
Salz,	2 EL gehackte Petersilie,
weißer Pfeffer,	2 EL Orangensaft,
1 Zwiebel (fein gehackt),	1 Orange (Scheiben)
2 EL Cognac,	

In eine eingefettete Auflaufform die Fischstücke legen und mit 2 EL Butter bestreichen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Form für ca. 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben, bis der Fisch sich leicht zerpfücken lässt.

Die restliche Butter erhitzen und darin bei kleiner Flamme Zwiebeln glasig werden lassen, die Orangenschale dazugeben und mit Cognac ablöschen. Das Ganze ca. 10 Minuten leicht garen lassen. Die Sahne dazu geben und so lange köcheln, bis die Sauce sämig ist. Dann den Orangensaft darunter mischen. Die Sauce über den Fisch gießen. Petersilie darüber streuen. Mit Orangenscheiben dekorieren.

### 6.6 Lachssteaks in Orangensahne mit Wildreis und Blattspinat

1/4 l trockener Weißwein	Salz
weiße Pfefferkörner	2 Schalotten
Salz	1 Bd. Petersilie
4 Lachssteaks à ca. 200 g	<i>Blattspinat</i>
1/8 l süße Sahne	750 g Blattspinat
2 Orangen	30 g Butter oder Margarine
weißer Pfeffer	Salz
2 EL trockener Sherry (Fino)	Pfeffer
<i>Wildreis</i>	2-3 Knoblauchzehen
1 Pkg. (200 g) Reismischung	2 EL Zitronensaft
(Langkorn und wilder Reis)	

Weißwein mit 1/2 l Wasser, Pfefferkörnern und Salz zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Lachssteaks hineinlegen und 10 Minuten gar ziehen lassen. Fisch herausheben, abgedeckt beiseite stellen. Sud auf 1/8 l einkochen. Durch ein feines Haarsieb abgießen.

Mit Sahne sämig einköcheln lassen. 1 Orange schälen, filetieren, den Saft dabei auffangen. Zweite Orange auspressen, allen Saft zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, Sherry abschmecken. Lachsscheiben und Orangenfilets kurz in der Sauce erwärmen.

Wildreis: Reismischung in 1/2 l kochendes Salzwasser einstreuen, 20 Minuten zugedeckt bei milder Hitze quellen lassen. Schalotten schälen und fein hacken, die Petersilie wiegen. Beides unter den Reis mischen, abschmecken. Zum Lachs servieren.

Blattspinat: Spinat putzen, waschen, in erhitztem Fett in einem großen Topf zusammenfallen lassen. Salz und Pfeffer, durchgepresste Knoblauchzehen sowie den Zitronensaft zufügen, bei milder Hitze noch ein paar Minuten in geschlossenem Topf dünsten.

Tipp: Nach Belieben Tiefkühl-Spinat verwenden.

Menüvorschlag: - Vorspeise: Geflügelbrustsülze - Hauptgericht: Lachssteaks in Orangensahne mit Wildreis und Blattspinat - Dessert: Blätterteigbirnen

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.7 Nougat-Mascarpone zu Orangenfilets

3 mittelgroße Orangen	50 g Marzipan-Rohmasse, evtl.
3 EL Portwein (z. B. weißer)	250 g Magerquark
1 gestr. TL Speisestärke	250 g Mascarpone (ital. Frischkäse)
50 g Nuss-Nougat, schnittfest	

2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den Saft dabei auffangen. Trennhäute kräftig ausdrücken, übrige Orange auspressen (insgesamt ca. 1/8 l Saft). Portwein und Stärke glatt rühren. Orangensaft, bis auf 2 EL, in einem kleinen Topf aufkochen. Stärke einrühren und nochmals kurz aufkochen. Filets zufügen und alles abkühlen lassen. Nougat im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Evtl. Marzipan fein würfeln. Quark, Mascarpone und 2 EL Saft glatt rühren. Erst Marzipan, dann Nougat in Schlieren unter die Creme ziehen. Mit den Orangenfilets anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min. (ohne Wartezeit)

**pro Portion ca.:** 390 kcal / 1630 kJ; E 12 g, F 23 g, KH 28 g

### 6.8 Schollenfilet auf Orangen-Porree-Soße

12 doppelte Schollenfilets (ca. 720 g)	300 g Porree
2 EL Zitronensaft	3 EL Öl
Salz, Pfeffer	250 ml Gemüsebrühe (instant)
4 EL Meerrettich (Glas)	5 EL Crème fraîche
4 Orangen	2 EL geröstete Mandelblättchen
1 rote Peperoni	etwas Dill zum Garnieren

Fischfilets abbrausen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Einseitig dünn mit Meerrettich bestreichen und zusammenklappen.

Orangen schälen, filetieren, Reste auspressen. Peperoni abbrausen, entkernen und in Ringe schneiden. Porree waschen, putzen, ebenfalls in Ringe teilen. Peperoni im heißen Öl anbraten, den Porree zufügen, ca. 4 Min. mitdünsten. Orangensaft, Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Fischfilets hineinlegen, zugedeckt ca. 3 Min. gar ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen.

Crème fraîche in die Soße rühren, etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch und Orangenfilets dazugeben und kurz erhitzen. Alles auf Tellern anrichten, mit Mandelblättchen und Dillfähnchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 300 kcal; E 34 g, F 14 g, KH 5 g



## 7 Fleischgerichte, Innereien

### 7.1 Kalbkoteletts mit Orangensauce

1 Becher Schlagsahne (200 g)	3 Orangen (à 200 g)
100 ml Weißwein	Salz, Pfeffer
2 EL Orangenlikör	4 Kalbskoteletts (à 200 g)
2 EL Butterschmalz	

Kalbskoteletts pfeffern, Saft und Schale von 2 Orangen zum Fleisch geben, ca. 3 Stunden marinieren. Koteletts herausnehmen, trocken tupfen und im heißem Fett anbraten. Marinade, Likör und Wein zugießen und ca. 8 Minuten schmoren. Fleisch herausnehmen, Sahne in den Fond geben, aufkochen, würzen. Übrige Orange filetieren. Filets in die Soße geben. Fleisch mit Soße anrichten. Nach Belieben mit Kerbel garnieren. Dazu: Kartoffeln

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 200

### 7.2 Kalbsbraten à l'orange

#### *Marinade*

1 EL scharfer Senf (z. B. Dijon)  
 1/2 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale und Saft  
 1 EL Öl  
 1 TL gefriergetrocknete rosa Pfefferkörner, grob zerstoßen  
 wenig Pfeffer  
 800 g Kalbsbraten vom Nierstück (siehe Tipp)

#### *Braten*

Bratbutter zum Anbraten  
 1 TL Salz  
 2 unbehandelte Orangen, in ca. 4 mm dicken Scheiben

1 EL gefriergetrocknete rosa Pfefferkörner, grob zerstoßen

#### *Orangensauce*

1 unbeh. Orange, dünn abgeschälte Schale und Saft, beiseite gestellt  
 1 EL Mehl  
 1 TL Zucker  
 1 dl Rosé oder Fleischbouillon  
 beiseite gestellter Orangensaft  
 2 dl Kalbsfond oder Fleischbouillon  
 2 EL Orangenkonfitüre  
 beiseite gestellte Orangenstreifen  
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren. Fleisch damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren.

Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, Marinade abstreifen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Bratbutter in einer Bratpfanne

heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Fleisch salzen, bei mittlerer Hitze allseitig ca. 15 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Fleisch herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte legen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, Orangenscheiben dazulegen, Pfeffer darüber streuen.

Niedergaren: 1 1/2-2 Std. im vorgeheizten Ofen. Die Kerntemperatur muss ca. 60 Grad betragen. Der Braten kann anschließend bei 60 Grad bis zu 1 Std. warm gehalten werden. Herausnehmen, vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

Orangensauce: Orangenschale in feine Streifen schneiden, in siedendem Wasser ca. 5 Min. blanchieren, kalt abspülen, abtropfen, beiseite stellen. Mehl und Zucker unter Rühren mit dem Schwingbesen in einer kleinen Pfanne haselnussbraun rösten, auskühlen. Wein, Orangensaft und Fond zum Mehl gießen, unter Rühren aufkochen, Flüssigkeit auf ca. 2 dl einkochen. Konfitüre und Orangenstreifen darunter rühren, Sauce würzen.

Servieren: Fleisch tranchieren, mit den Orangenscheiben und der Sauce auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp: statt Kalbsnierstück Schweinsnierstück verwenden. Die Garzeit bleibt gleich.

Dazu passen: Reis, Nudeln.

Lässt sich vorbereiten: Sauce ohne Orangenschale 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Menü mit Kalbfleisch - Wintersalat - Salbei-Cremesuppe - Kalbsbraten à l'orange - Panettone-Tiramisu

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Niedergaren:** 1 1/2 - 2 Std.

**Marinieren:** ca. 12 Std.

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**pro Person:** 356 kcal / 1488 kJ; E 42 g, F 11 g, KH 21 g

### 7.3 Kalbsbraten à l'orange

1 EL Rapsöl	1 Msp. Nelke
50 g Butter	1 Msp. Zimt
1.2 kg Kalbsnuss	1 Msp. Ingwer (gemahlen)
Salz	3 EL Zucker
3 große, unbehandelte Orangen	2 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer
4 EL trockener weißer Wermut	1 EL Weinessig
1 Msp. Muskatnuss	2 Zweige Rosmarin

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Kalbfleisch waschen, trocken tupfen und salzen. Die Orangen gründlich waschen und abtrocknen. Mit einem Zestenreißer feine Streifen aus der Schale einer Orange reißen. Diese und eine weitere Orange auspressen und den Saft aufbewahren. Die dritte Orange samt Schale in dünne Spalten schneiden. In einem ovalen Bräter das Rapsöl erhitzen. 30 g Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Das Kalbfleisch darin ungefähr 15 Minuten von allen Seiten bei mittlerer Hitze auf dem Herd anbraten. Den



Wermut, die Hälfte des Orangensafts, die gemahlene Gewürze und die Rosmarinzweige um das Fleisch herum verteilen. Den Braten im Saft wenden. Sobald die Soße sirupartig wird, den Bräter in den vorgeheizten Backofen schieben. 1 1/2 Stunden bei 220 °C braten. Dabei das Fleisch häufig wenden und mit dem Bratensaft begießen.

Nach der Hälfte der Bratzeit die Zesten vorbereiten: Eine Minute in Wasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Zucker in einen Topf geben und 3 EL Wasser hinzufügen. Eine Minute aufkochen lassen und die Zesten in den Sirup geben. Wenn der Sirup zu karamellisieren beginnt, Pfeffer und Essig hinzufügen. Gut vermischen und den Essig einkochen lassen.

Für die Soße: Mit dem restlichen Orangensaft den Bratenfond lösen und ca. 1-2 EL Wasser dazugeben. Die vorbereiteten Zesten daruntermischen und kurz erhitzen. Die Orangenspalten unter die Soße heben. Die restliche Butter hinzufügen und in die Orangensoße schlagen. Die Soße über das fertig gebratene Fleisch gießen. Servieren Sie den aufgeschnittenen Braten mit Kartoffelknödeln und gedünsteten Wirsing mit Rosinen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

#### 7.4 Kalbsfilet mit Orangen-Chutney

<i>Filet</i>	100 g Dörrfeigen, in ca. 5 mm großen Würfeli
1 l fettfreie Fleischbouillon	1 rote Zwiebel, fein gehackt
4 dl Weißwein (z.B. Fendant)	1 Nelke
600 g Kalbsfilet (Filetspitz; siehe Hinweis)	wenig Pfeffer aus der Mühle
<i>Orangen-Chutney</i>	1 dl Aceto balsamico bianco
2 unbehandelte Orangen (ca. 450 g)	100 g Zucker

Bouillon und Wein in einer hohen Pfanne aufkochen. Filet beigegeben, Hitze reduzieren, ca. 45 Min. ziehen lassen. Pfanne von der Platte ziehen, Filet im Sud auskühlen.

Orangen-Chutney: Die Schale einer Orange dünn abschälen, in feine Streifen schneiden. Bei beiden Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleisch in ca. 5mm große Würfeli schneiden. Schalenstreifen und Orangenwürfeli in eine weite Pfanne geben. Feigen und alle Zutaten bis und mit Zucker beigegeben, unter Rühren aufkochen, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. einkochen, bis die Masse dickflüssig ist, auskühlen.

Servieren: Filet aus dem Sud nehmen, in ca. 3 mm dicke Tranchen schneiden, auf Platte auslegen. Chutney dazu servieren.

Lässt sich vorbereiten: Fleisch 1 Tag im Voraus zubereiten, im Sud auskühlen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 1 Std. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Das Chutney 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren, 1 Std. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Hinweis: Statt des Kalbsfilets ein falsches Filet/Schlüsselriemen verwenden. Die Garzeit

verlängert sich um ca. 15 Minuten.

**Ziehen lassen:** ca. 45 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 50 Min.

**pro Person:** 405 kcal / 1695 kJ; E 34 g, F 6 g, KH 52 g

### 7.5 Kalbsmedaillons à l'orange

8 klein. Kalbsmedaillons (vom Filet), je ca. 50g schwer

1/2 Zitrone, Schale

1 TL Streuwürze

1/2 TL Salz

#### *Marinade*

1 TL Öl

1 TL Honig

1 EL Cognac od. Weißwein

1 Orange, Schale

#### *Sonstiges*

2 EL Margarine

8 Orangenscheiben

geschälte, gehackte Mandeln

Die Medaillons mit Marinade bestreichen. Zugedeckt im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen.

Das Fleisch in der heißen Margarine beidseitig kurz braun braten. Jetzt mit der restlichen Marinade bestreichen, warm stellen. Die Orangenscheiben in der Bratpfanne erwärmen. Auf Teller anrichten, Medaillons daraufgeben und mit gehackten Mandeln bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**2 Medaillons pro Person:** 302 kcal / 1268 kJ

### 7.6 Kaninchen in würziger Sauce Conill escabetxat

1 küchenfertiges Kaninchen, in Portionsstücke geschnitten

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

3 EL Mehl

4 EL Olivenöl

1 groß. Zwiebel

1 Knoblauchknolle

2 groß. Tomaten

2 Lorbeerblätter

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Wacholderbeeren

2 Gewürznelken

2 Prise Safranpulver

1 Stück Zimtstange

1/2 l trockenen Weißwein

50 ml Rotweinessig (muss nicht sein)

1 unbehandelte Orange

Die Kaninchenteile kalt abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen, mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kaninchenteile bei guter Mittelhitze rundherum hellbraun anbraten. Die Pfanne beiseite stellen. Fleischteile abtropfen lassen, in eine ofenfeste Form legen und zugedeckt warm halten. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchknolle abspülen. Die Tomaten

achteln, die Stielansätze und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Die Pfanne mit dem Fett erneut mittelstark erhitzen. Die Zwiebelscheiben glasig dünsten, Tomaten und Knoblauchknolle zufügen, zwei Minuten dünsten. Lorbeerblätter und Gewürze unterrühren, Wein und Essig zugeben und alles kräftig aufkochen.

Die Zutaten aus der Pfanne über die Kaninchenteile gießen und das Gericht in der geschlossenen Form etwa 40 Minuten garen.

Die Orangen waschen, abtrocknen, in Spalten schneiden und zum Servieren auf das Kaninchen geben. Sollten keine unbehandelten Orangen zu beschaffen sein - normale nehmen und das Kaninchen mit Filets dekorieren.

Als Beilage genügt ein frisches Baguette, da das Gericht für sich schon sehr aromatisch ist. Wer mag kann den weichen Knoblauch bei Tisch aus den Schalen drücken und mitessen.

Die Gewürzkombination ist sehr orientalisch. Die Ursprünge des Rezeptes stammt schließlich aus den arabischen Zeiten Mallorcas und hat bisher jedem geschmeckt.

Das passende Getränk - ein trockener, aber fruchtiger Rotwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.7 Kleine Steaks von der Rinderhüfte gebraten mit Orangesoße und Minznudeln

1/2 EL Pinienkerne	1 EL Grand Marnier
1/16 l Kalbsfond	1 TL Butter
1/16 l Rotwein	1 TL Mehl
Muskat	1 EL Butterschmalz
Jodsalz, Pfeffer	1 EL Minze
2 unbehandelte Blutorange	70 g Eiernudeln
1 TL grüne Pfefferkörner	4 Hüftsteaks (à 80g)
1 EL Rapsöl	

Eiernudeln in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, in kaltem Wasser ablaufen lassen. Pinienkerne leicht anrösten. Blutorange schälen, Filets schneiden und vom Rest Saft ausdrücken. Blutorangenschale mit Zestenreißer abziehen, Orange halbieren und Saft pressen. Mehl und Butter gut vermengen. Hüftsteaks mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Fleisch mit Rapsöl in beschichteter Pfanne beidseitig auf den Punkt braten. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Pinienkerne angehen lassen, grüne Pfefferkörner, Orangenzesten zugeben und mit Blutorangensaft angießen. Rotwein und Kalbsfond hinzufügen, köcheln lassen und die Soße mit Mehlbutter binden, glattrühren. Orangenfilets und Grand Marnier dazugeben und nachschmecken. Eiernudeln mit Butterschmalz anschwanken und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen, die Minze unterheben. Nudeln auf flachem Teller anrichten, Steaks auflegen und mit Orangesoße überziehen. Mit Minzblatt garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.8 Koteletts mit Orangensauce

Bratbutter zum Braten	3 EL scharfer Senf (z. B. Dijon)
4 Schweinskoteletts (je ca. 200 g)	1 Zweiglein Thymian
1/2 TL Salz	1 Orange, filetiert
Pfeffer aus der Mühle	90 g Crème fraîche
1 dl Orangensaft	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 dl Fleischbouillon	

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Koteletts beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 5 Min. fertig braten, herausnehmen, würzen, warm stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen. Orangensaft und Bouillon in dieselbe Pfanne gießen, Bratsatz lösen, absieben, in die Pfanne zurückgießen. Senf begeben, verrühren, Thymian begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, auf ca. 1 dl einköcheln. Orangenfilets begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, den Thymian herausnehmen, Crème fraîche darunter rühren, Soße würzen, mit den Koteletts auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen: Trockenreis, Nudeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**Pro Person:** 380 kcal / 1591 kJ; E 33 g, F 25 g, KH 7 g

### 7.9 Mariniertes Schweinefilet im Blätterteig mit Orangen-Chili-Sauce und Karotten-Linsen-Gemüse

1 Prise brauner Zucker	1 EL Rapsöl
250 g Kalbsbrät	600 g Schweinefilet
2 Scheib. Weizentoastbrot (ohne Rinde)	1 EL Butter
1 Ei	1 Eigelb
2 EL Milch	Mehl zum Bestäuben
Pfeffer	1 ausgerollte Blätterteig-Platte, 25 x 40 cm
3 EL Butterschmalz	1 TL geriebene Orangenschale (unbehandelt)
50 g Zwiebeln	1 EL dunkler Saucenbinder
150 g Champignons	150 ml Brühe
350 g Möhren	150 ml Orangensaft
Salz	3 EL Sojasauce
100 g Belugalinsen	1 gehackte rote Chilischote (ohne Kerne)
1 EL gehackte Zitronenmelisse	50 g Schalotten
1 EL Zitronensaft	1 EL gehackte Petersilie
3 EL Weißweinessig	

Das Filet von Fett und Sehnen befreien. Rapsöl, Weißweinessig, Zitronensaft, Zucker und die Hälfte der Melisse mit dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben. Beutel verknoten und über Nacht in den Kühlschrank legen. Die Linsen in nur leicht gesalzenem Wasser in ca. 25 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Champignons putzen, Zwiebel schälen. Beides fein würfeln und in 1 EL heißem Butterschmalz bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten. Zum Schluss salzen und pfeffern und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Milch mit Ei verschlagen. 1 Toastscheibe grob würfeln und in der Eiermilch einweichen. Mit dem Kalbsbrät, den Champignons, den Zwiebeln und der Petersilie gut verkneten. Abdecken und kalt stellen. Die zweite Toastscheibe reiben. Pfanne auswischen, restliches Butterschmalz erhitzen. Vom Filet die Marinade abtupfen, salzen und pfeffern. Im restlichen Schmalz rundum scharf anbraten. Inzwischen die geschälten Schalotten fein hacken. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Schalotten im selben Fett glasig dünsten, Chili zugeben und kurz mitschwitzen und dann mit Sojasauce ablöschen. Einmal aufkochen und den Orangensaft zugießen. Bis zur Hälfte einkochen, dann 100 ml Brühe zugießen, mit Saucenbinder aufkochen, Orangenschale zugeben und in einen kleinen Topf umfüllen. Den Blätterteig auf ganz leicht bemehltes Backpapier legen. In die Mitte einen Streifen Toastbrösel streuen. Ein Drittel des Bräts darauf verteilen. Das abgetupfte Filet darauf setzen und mit dem restlichen Kalbsbrät umhüllen. Das Brät mit den übrigen Bröseln bestreuen, die Teigränder mit dem Eigelb bestreichen. Den Braten mit dem Blätterteig einschlagen. Ränder gut andrücken und nun den Teig von außen mit Eigelb bestreichen. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor. Den Braten mit Hilfe des Backpapiers auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten backen. Die Temperatur nach 5 Minuten auf 180 °C reduzieren. Nach der Garzeit den Braten im ausgeschalteten Ofen noch 5 Minuten ruhen lassen. Dabei die Ofenklappe leicht geöffnet lassen. Danach auf ein Brett setzen und tranchieren. Inzwischen die Butter im Topf zerlassen, die Möhren darin anschwitzen, leicht salzen und die restliche Brühe zugießen. Bei wenig Hitze und angelegtem Deckel knackig garen. Nun die Linsen zugeben und erhitzen, restliche Melisse zugeben und abschmecken. Nebenbei die Orangensauce erwärmen. Den Braten zusammen mit dem Gemüse und der Sauce servieren. Dazu passt gemischter Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

757 kcal / 3169 kJ

### 7.10 *Medaillons de filet de porc à l'orange* Schweinsfilet-Medaillons an Orangensauce

8 Schweinsfilet-Medaillons zu je ca. 75-90 g	Margarine oder Butter zum Braten
1 EL Senf	<i>Sauce</i>
1 TL Salz	2 Orangen
wenig Ingwerpulver, nach Belieben	2 EL Zitronenessig

(oder	wenig Salz
1 1/2 EL Weißweinessig und	Pfeffer
1 TL Zitronensaft)	1 TL Senf
2 dl Weißwein	30 g Butter Orangenscheiben zum Garnieren
1 Prise Zucker	

Die Medaillons mit der Mischung aus Senf, Salz und Ingwer bestreichen und kurze Zeit marinieren. Unterdessen eine gut gewaschene Orange ganz dünn schälen und feine Juliennestreifen schneiden oder die Schale mit dem Raspelmesser abschneiden. Orangen auspressen, davon 4 Esslöffel Saft, den Essig, 1 dl Weißwein und die Prise Zucker zusammen aufkochen, die Orangenjulienne begeben, alles während 15 Minuten köcheln lassen, dann Hitze erhöhen und die Flüssigkeit rasch auf 1/2 dl einkochen. Absieben und Julienne und Sauce getrennt zur Seite stellen.

Die gewürzten Filetstücke in der nicht zu heißen Margarine oder Butter beidseitig je ca. 2 Minuten braten, warm stellen. Das Bratfett abgießen, den Bratfond mit der Orangensauce auflösen, nochmals 4 Esslöffel Orangensaft und den restlichen Weißwein dazugießen. Sauce bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen, nachwürzen. Den ausgetretenen Fleischsaft und die Julienne beifügen, Pfanne vom Feuer ziehen, den Senf und die Butter unter die Sauce rühren. Die Filetstücke auf vorgewärmte Teller verteilen, Sauce drübergießen. Sofort servieren.

Garnitur: Nach Belieben eine gut gewaschene Orange mit der Schale in ganz dünne Scheiben schneiden oder einige filetierte Orangenschnitze in etwas Margarine oder Butter kurz warm werden lassen.

### 7.11 Orangen-Schinkli mit Wintertraum-Kartoffeln

#### *Orangen-Schinkli*

Bratfolie  
1 kg Rollschinkli mit Schwarte  
(beim Metzger bestellt)  
1 unbeh. Orange,  
nur 1/2 Schale, in Streifen,  
1/2 quer halbiert,  
in ca. 5 mm dicken Scheiben,  
beiseite gelegt  
1/2 dl Weißwein

#### *Wintertraum-Kartoffeln*

700 g mehlig kochende Kartoffeln,  
in ca. 2 mm dicke Scheiben gehobelt  
3 dl Vollrahm  
1 dl Gemüsebouillon  
1/2 TL Zimt  
3/4 TL Salz  
wenig Pfeffer  
4 EL Bitterorangenkonfitüre  
4 EL geriebener Sbrinz

Bratfolie ca. 30 cm länger als das Bratgut abschneiden. Den Bratschlauch auf der einen Seite nach Anleitung auf der Verpackung verschließen. Die Schwarte des Schinklis rautenförmig einschneiden, mit der Orangenschale und dem Wein einfüllen. Zweite Seite des Bratschlauchs verschließen, dabei darauf achten, dass Luft in der Folie ist. Auf ein Blech legen, mit einer dünnen Nadel 2-mal einstechen.

Wintertraum-Kartoffeln: Kartoffeln in die Mini-Cocottes schichten. Restliche Zutaten aufkochen, über die Kartoffeln gießen.

Braten im Ofen: Schinkli ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Die Bratfolie darf dabei die Heizschlange nicht berühren. Mini-Cocottes zum Schinkli aufs Blech stellen, ca. 40 Min. weiterbraten. Herausnehmen, Folie sorgfältig öffnen, Schinkli mit Konfitüre bestreichen, und beiseite gelegte Orangenscheiben in Einschnitte stecken. Käse über Wintertraum-Kartoffeln streuen. In der Mitte des Ofens ca. 10 Min. fertigbraten.

**Mengenangabe:** 6 Soufflécörmchen

**Braten im Ofen:** ca. 1 Std. 10 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**pro Person:** 857 kcal / 3583 kJ; E 58 g, F 49 g, KH 46 g

## 7.12 Rinderfilet in Orangen-Sahne-Sauce

600 g Rinderfilet	1 TL Stärke
4 EL Raps-Kernöl	1 TL Zucker
Salz	Ingwer
Pfeffer	0.25 l Kaffeesahne
2 Orangen,	250 g Bandnudeln

Rinderfilet in gleichgroße Stücke schneiden, von allen Seiten leicht mit Raps-Kernöl einreiben, pfeffern und 1-2 Stunden kaltstellen. Anschließend das restliche Öl stark erhitzen und die Steaks von beiden Seiten anbraten. Wenden, salzen, fertig braten und anschließend warm stellen.

Inzwischen die Bandnudeln kochen. Orangen entsaften und den Bratenfond damit lösen. Stärke mit etwas Sahne verrühren, zufügen und die Sauce aufkochen. Die restliche Kaffeesahne zugeben, mit Zucker, Pfeffer und etwas Ingwer abschmecken und leicht köcheln lassen. Sauce durch ein feines Sieb passieren und zu den Steaks und den Nudeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 7.13 Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree

4 Rindermedaillons (à 120 g)	1 EL Crème fraîche
50 g Butterschmalz	500 g Sellerie
Salz, Pfeffer	1 TL Butter (10 g)
1 EL Butter (20 g)	100 ml Fleischbrühe
1 TL Zucker	Salz, Pfeffer
1/8 l Fleischbrühe	Zitronensaft
Saft einer Orange	2 EL Crème fraîche
1 Prise Salz	

Zuerst für die Soße Butter in einer Pfanne zerlassen. Zucker zufügen und leicht bräunen. Mit Brühe ablöschen. Orangensaft, Salz und Crème fraîche zufügen, alles aufkochen lassen und die Soße abschmecken. Für das Selleriepüree die Sellerieknolle schälen, waschen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Selleriewürfel darin andünsten. Mit Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten zugedeckt garen. Danach das Selleriegemüse pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Crème fraîche abschmecken. Butterschmalz erhitzen und Rindermedaillons darin von jeder Seite etwa 3 bis 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons, Soße und Püree anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.14 Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée

2 EL Butter	1 TL Salz
3 EL Zucker	wenig Pfeffer
4 weiße Chicorée, längs halbiert	Öl zum Braten
2 unbeh. Orangen, wenig abgeriebene Schale, beiseite gestellt, ganzer Saft	4 Rindsplätzli (z.B. Hüft; je ca. 140 g)
1/2 Zitrone, nur Saft	1/2 TL Salz wenig Pfeffer

Butter in einer weiten, beschichteten Bratpfanne schmelzen. Zucker begeben, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in die Caramelbutter geben, kurz andämpfen, Orangen- und Zitronensaft dazugießen, würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dämpfen, Chicorée dabei einmal wenden. 3. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Plätzli beidseitig je ca. 1 Min. braten, mit beiseite gestellter Orangenschale bestreuen, würzen.

Dazu passt: Reis, Polenta.

Tipp als Vorspeise: Jakobsmuscheln auf Orangen-Chicorée: Nur 1/2 Menge zubereiten. Weißen Chicorée durch roten und Rindsplätzli durch 4 Jakobsmuscheln ersetzen. Muscheln würzen, beidseitig je ca. 1 Min. braten.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 315 kcal / 1316 kJ; E 34 g, F 12 g, KH 19 g

### 7.15 Rumpsteak in Orangen-Pfeffer-Sauce

4 Rumpsteaks, je etwa 200 g und 2,5 cm dick	1 Becher süße Sahne
2 EL Butterschmalz	Saft einer halben Orange
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	4 TL eingelegter grüner Pfeffer



1 Orange  
100 g Feldsalat

1 Msp. Curry

Rumpsteaks von jeder Seite 1 Minute in Butterschmalz scharf anbraten. Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten und die Steaks von beiden Seiten weitere 2 bis 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, leicht salzen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Bratfett abgießen. Bratensatz mit Sahne und Orangensaft loskochen. Sauce einkochen, bis sie dicklich wird. Grünen Pfeffer zugeben und die Orangensauce mit Curry, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Orange schälen und filetieren. Die Rumpsteaks mit der Orangen-Pfeffer-Sauce, den Orangenfilets und dem Feldsalat auf großen Tellern anrichten. Dazu: Stangenweißbrot

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

## 7.16 Schinken und Orangen

1000 g frischer oder Dosenschinken  
2 1/2 EL Rohrzucker  
3 Orangen  
1 Dos. Cocktail Würstchen

Maraschinokirschen

*Zum Servieren:*

Mit Zitronen- oder Orangenschnitten und mit Kirschen belegen und heiß mit Brocco

*Zum Garnieren:*

Schinkendose öffnen, überflüssiges Gelee entfernen und in einen Topf geben.

Einen EL Zucker dazugeben, den Saft einer Orange zusammen mit einer feingeriebenen Orangenschale erhitzen, bis der Zucker schmilzt.

Den Schinken auf den Bratspieß vom Grill stecken und gut mit dem zweiten Löffel Zucker bestreichen.

Den Schinken 30 Minuten erhitzen und gleichmäßig mit etwas Soße aus der Pfanne bestreichen, damit sich eine Glasur bildet.

Gegen Ende der Kochzeit Orangenscheiben unter den Schinken legen und ihn mit dem Rest Zucker bestreichen.

Die Würstchen in die Soße geben und erhitzen.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen:

**Kochzeit:** 30 Minuten.

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten.

## 7.17 Schweinebraten mit Orangen

10 reife, süße Orangen,	Thymianpulver,
1 Zwiebel (fein gehackt),	Rosmarin,
1 Knoblauchzehe (gepresst),	Pfefferminze,
Olivenöl,	Cayennepfeffer,
1 EL Butterschmalz,	30 g Butter,
1 rote Pfefferschote (Peperoncini),	60 g Oliven,
Salz,	1 Gläschen Rum,
Zucker,	250 g Reis
1.5 kg entbeinter Schweinerücken,	

Zuerst die Sauce kochen, die mit dem Braten serviert wird, aber auch dazu dient, den Braten zu begießen: Zwiebel und Knoblauch in Öl und Butterschmalz andünsten. Nach ein paar Minuten, die klein geschnittene Pfefferschote dazugeben, ebenso die abgeriebene Schale einer Orange und den Saft von Orangen. Zum Schluss Salz und Zucker beifügen und köcheln lassen.

Den Schweinerücken mit einer Mischung von Salz, Thymianpulver, fein gehackten Rosmarinnadeln, fein gehackten Pfefferminzblättern und ein wenig Cayennepfeffer einreiben. Den gewürzten Rücken unter den vorgeheizten Grill legen. Die Sauce in die Saftpfanne des Grills geben und während des ganzen Grillvorgangs das Fleisch damit einpinseln. Wenn notwendig, weiteren Orangensaft beifügen. Wenn das Fleisch weich ist (Nadelprobe), wird es in fingerdicke Scheiben geschnitten und auf einer Platte angerichtet. Mit Orangenscheiben und Oliven garnieren, mit der Sauce übergießen, die mit etwas Orangensaft und Rum noch verfeinert wird.

Dieses exquisite Gericht wird mit gekochtem Reis als Beilage serviert.

### 7.18 Schweinebraten mit Orangensoße

40 g Ingwer	1 gestr. EL brauner Zucker
1 Knoblauchzehe	1 kg Schweineschnitzel am Stück
1 rote Chilischote	3 EL Öl
2 unbehandelte Orangen	400 ml Gemüsesud (Glas)
Salz	2-3 EL heller Soßenbinder
Pfeffer	

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ingwer, Knoblauch schälen, würfeln. Die Chili abbrausen, fein hacken. Orangen waschen, trocken tupfen, Zesten abziehen. Saft auspressen, mit Ingwer, Knoblauch, Chili, Zesten, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Fleisch abbrausen, trocken tupfen, würzen. Im Öl rundum scharf anbraten. Mit Orangensud, Fond ablöschen. Zugedeckt 1 60 Min. im Ofen garen. Bratfond abgießen, auffangen. Offen ca. 10 Min. weiterbraten.

Fleisch warm stellen. Fond passieren, binden, kochen, würzen. Alles anrichten. Dazu passen Kartoffeln und gedünstete Zuckerschoten.

Als Festtagsmenü: - Radicchio-Salat mit Haselnüssen - Steinpilzbrühe mit Gemüsestreifen  
- Schweinebraten mit Orangensoße - Punsch-Creme mit Feigen

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Braten** ca. 70 Min.

**pro Person:** 60 kcal; E 69 g, F 46 g, KH 17 g

### 7.19 Schweinelende in Orangensauce

2 EL Butterschmalz	2 Orangen (davon 1 unbehandelt)
750 g Schweinelende	1 Knoblauchzehe
Salz	4 EL Butter kalte
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Prise(n) Zucker
125 ml Weißwein trockener	Cayennpfeffer

1. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin anbraten, salzen und pfeffern. Den Wein dazugießen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten garen.

2. Inzwischen den Backofen auf 50 ° vorheizen. Die unbehandelte Orange heiß waschen. Ein Viertel der Schale hauchdünn abschneiden und in sehr feine Streifen schneiden. Alle Orangen halbieren und auspressen.

3. Die Schweinelende aus dem Bräter nehmen und im Backofen warm halten.

4. Den Orangensaft und die -schale in den Topf geben. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Die Sauce offen etwas einkochen lassen, vom Herd nehmen und die Butter unterschlagen. Mit dem Zucker, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Dazu paßt Reis, als Getränk Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

2400 kJ

### 7.20 Schweinespieße mit Orangen-Vinaigrette

2 Schweinefilets (ca. 600 g)	Salz, Pfeffer
6 Rosmarinzwige	Olivenöl

Schweinefilets in dünne Scheiben schneiden, von den Rosmarinzwigen jeweils die untere Hälfte abstreifen. Jeweils zwei Filetscheiben auf einen Rosmarinzwig spießen. Salzen, pfeffern und von jeder Seite 3 Minuten braten. Für die Vinaigrette: 2 Schalotten pellen, klein würfeln; 4 Orangen und 1 Limette auspressen (soll 100 ml Saft ergeben), 60 ml Sonnenblumenöl, 2 Tl. Estragon, Salz und Pfeffer mixen und separat zu den Filets reichen.

### 7.21 Schweinsbraten à l'orange

1 kg Schweinsbraten	1 dl Orangensaft
1 EL flüssiger Honig	1/2 Zimtstange
1 TL Salz	1/2 TL Ingwerpulver
Pfeffer aus der Mühle	2 dl Fleischbouillon
Öl oder Bratbutter zum Anbraten	2 Orangen
2 EL Bitterorangen-Konfitüre	

Fleisch: Honig, Salz und Pfeffer mischen. Fleisch damit bestreichen.

Anbraten: Öl oder Bratbutter im Bratpfopf heiß werden lassen, Hitze reduzieren und das Fleisch während ca. 20 Minuten ringsum anbraten. Fleisch im Topf zur Seite schieben, Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen.

Ablöschen: Konfitüre mit dem Orangensaft vermischen, zum Fleisch geben, Zimtstange und Ingwer zufügen. Die Hälfte der Bouillon dazugießen.

Schmoren: zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 1 1/2 Stunden. Restliche Bouillon nach und nach zugießen, Fleisch gelegentlich wenden.

Ruhen lassen: Braten herausnehmen und vor dem Tranchieren 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Sauce: Inzwischen die Flüssigkeit aufkochen, etwas einkochen. Die Orangen schälen und filetieren, beigeben, nur warm werden lassen, evtl. nach würzen. Zimtstangen entfernen.

Zum tranchierten Fleisch servieren.

Tipp: Nach Belieben die Sauce mit etwas Grand Marnier und/oder Saucenrahm verfeinern.

In der Mikrowelle: Nach dem Anbraten den Schweinsbraten in eine weite Schüssel mit passendem Deckel legen. Alle Zutaten bis und mit Ingwer und 1 dl Bouillon zugeben.

Schmoren: Zugedeckt 10 Min./600 W. Braten wenden, restliche Bouillon zugeben, nochmals 10 Min./ 600 W. Dann 25 Min./300 W. Nach 10 Minuten Braten wenden.

Standzeit: 10 Minuten.

### 7.22 Spargel mit Orangensauce

1.5 kg Stangenspargel	100 g Butter (eiskalt)
3 Eigelb	Etwas abgeriebene Schale einer Naturorange
1/8 l Blutorangensaft	4 Kalbsschnitzel à 150 g
5 Tropfen Weinessig	Salz
Salz	Pfeffer
Pfeffer	1 EL Butterschmalz zum Braten

Spargel im Sud garen.

Inzwischen die Kalbsschnitzel in Butterschmalz auf jeder Seite ca. 4 Minuten braten, pfeffern und salzen.

Gleichzeitig Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Eigelb mit Schneebesens durchschlagen

und im Wasserbad solange schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Eiskalte Butter in kleinen Stückchen nach und nach unterschlagen, zum Schluss etwas abgeriebene Orangenschale unterheben.

Spargel und Schnitzel auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Spargel mit etwas Sauce überziehen und sofort zu Tisch bringen. Reichen Sie hierzu körnigen Reis.

### 7.23 Spargel mit Schnitzel und Orangensauce

20 Stangen weißen Spargel	1/2 unbeh. Orange, abger. Schale von
8 dünn geschnittene Kalbsschnitzel (je 80g)	2 cl Grand Marnier-Likör
50 g Butter	50 g gut gekühlte Butter
2 EL Öl	Pfeffer
1/8 l Weißwein	etwas Salz
2 Orangen, Saft von	

Spargel bissfest kochen. Kalbsschnitzel salzen und pfeffern und in Butter und Öl kurz von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Das Bratfett mit Weißwein aufgießen, etwas einkochen lassen und den Orangensaft sowie die abgeriebene Schale hinzufügen. Dann Grand Marnier-Likör zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen und gut gekühlte Butter in kleinen Flöckchen unter die Sauce rühren. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Auf 4 Tellern anrichten und mit der restlichen geriebenen Orangenschale bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen



## 8 Geflügelgerichte

### 8.1 Anitra alle Arance - Ente mit Orangen

1 küchenfertig ausgenommene Ente mit ihrer Leber	Salz, Pfeffer
1 Orange	5 EL Olivenöl
1 Stängel Salbei	1/4 l kräftiger Hühnerfond, ca.
	1 Glas Vin Santo

Eine geviertelte Orange und die Salbeistängel in den Entenbauch stopfen. Die Ente außen kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Küchenzwirn zusammenbinden (dressieren). In eine passende Bratenreine setzen, mit dem Öl übergießen. Im 250 Grad heißen Ofen zunächst 20 Minuten braten. Dann die Hitze auf 170 Grad herunterschalten. Die Ente noch weitere 80 Minuten braten, dabei häufig mit ihrem Saft begießen. Das ist wichtig, damit die Ente durch und durch saftig und zart wird.

Die fertige Ente auf einem Stück Alufolie oder einer feuerfesten Platte im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Den Bratensatz mit etwas Fond loskochen. Sehr gründlich entfetten. Zusammen mit dem restlichen Fond in einen passenden Topf gießen. Von den restlichen Orangen die Haut hauchdünn abschälen und in feine Streifen (Zesten) schneiden. Für ein paar Sekunden in kochendes Wasser werfen, sofort abgießen und eiskalt abschrecken. Das mildert die Bitterkeit, bewahrt aber das Orangenaroma. Die Orangen auspressen. Ihren Saft sowie die blanchierten Zesten und den Wein in den Topf geben. Einkochen, bis die Sauce cremig genug ist. Zum Schluss die feinpürierte Entenleber hineinrühren. Behutsam erhitzen, bis sie der Sauce die nötige Bindung gibt, aber nicht mehr kochen, damit die Sauce nicht ausflockt. Durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Getrennt zur Ente servieren.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

### 8.2 Blutorangen-Hollandaise zu Putenschnitzeln und Pellkartoffeln

700-800 g kl. Kartoffeln	Zucker
1 TL Salz	weißer Pfeffer
1 Tasse Wasser	20 g Butterschmalz
250 g Butter	4 Putenschnitzel (à 150-180 g aus der Putenbrust geschnitten)
1 l Wasser	Salz
3 Eigelb	Pfeffer
4 EL Weißwein	1 Bd. Estragon
1 Blutorange, Saft von	Blutorangenscheiben zum Garnieren
Salz	

Kartoffeln waschen, bürsten, mit Salz und Wasser im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen, ca. 25 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen. Abgießen und warm stellen.

Butter in einem Kochtopf schmelzen und kurz aufkochen, so dass kleine Blasen entstehen. Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Eigelb und Wein in eine Metallschüssel geben und mit dem Handrührgerät verrühren. Eimasse über dem heißen Wasserdampf 2-3 Min. schaumig aufschlagen. Schüssel aus dem Dampf nehmen, warme, flüssige Butter tröpfchenweise unterrühren. Blutorangensaft ebenfalls langsam unterrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Butterschmalz in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen. Putenschnitzel 3-4 Min. von jeder Seite auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 braten. Die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenschnitzel, Kartoffeln und Hollandaise auf vorgewärmten Tellern anrichten. Estragon waschen, in Blätter zupfen und darüber streuen. Mit Orangenscheiben garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.3 Brust von der Martinsgans mit glasierten Maronen, Rosenkohlblättern und Orangen

#### *Für die Gans*

3-4 Gänsebrüste  
2 Gemüsezwiebeln  
1 Orange  
1 Apfel  
Zimtstange  
Sternanis  
Wacholderbeere  
Salz  
Pfeffer

#### *glasierte Maronen*

200 g Maronen (vorgekocht)  
40 g Zucker  
60 g Butter  
etwas Sherry

#### *Gemüse*

300 g Rosenkohl  
3 Schalotten  
etwas Traubenkernöl  
etwas Butter  
Salz, Muskat

#### *Orangensauce*

100 ml Orangensaft  
400 ml Geflügelfond evtl. etwas Schmorfond vom Gänsefleisch  
20 ml Orangenlikör  
etwas Speisestärke  
etwas Honig  
Salz, Pfeffer  
100 g Butterwürfel, kalt

Zwiebel, Apfel und Orange würfeln, mit den Gewürzen in einen Topf geben, die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Mit Wasser auffüllen, so dass sie 2/3 bedeckt sind. Die Brüste etwa anderthalb Stunden bei 150 Grad im Ofen garen. Damit das Fleisch eine krosse Haut bekommt, erhöhen Sie kurz vor dem Servieren die Ofentemperatur.

glasierte Maronen: Zucker, Butter und Sherry in einer Pfanne erwärmen bis die Masse eine cremige Konsistenz hat. Nun die Maronen dazugeben und unter ständigem Rühren



glasieren.

Gemüse: Mit einem kleinen Messer die Blätter vom Rosenkohl ablösen. Die Schalottenwürfel in einer Pfanne in Butter und Öl glasieren, die Rosenkohlblätter dazugeben und durchschwenken. Sie brauchen nur zwei bis drei Minuten. Mit Salz und Muskat würzen.

Orangensauce: Orangensaft und Fond auf 200 ml einkochen. Mit Speisestärke leicht abbinden und mit Orangenlikör, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Um die Orangensauce cremiger und feiner zu machen, rühren Sie mit einem Schneebesen noch etwas kalte, gewürfelte Butter hinein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 8.4 Canard à l'orange (Ente mit Orangen, französische Art)

1 junge Ente,  
Salz,  
Pfeffer,  
1 Zweiglein Thymian,  
1 ungespritzte Orange  
(dünn abgeschnittene Schale und Fruchtfleisch),  
1 Tas. heißes Wasser,  
4 Orangen, Saft von

1 ungespritzten Orange, die abgeriebene Schale von

*Für die Garnitur:*

40 g Butter,  
1 TL Zucker,  
2 Orangen geschält,  
in dünne Scheiben geschnitten,  
1 Glas Portwein oder Sherry

Die bratfertige Ente wird innen und außen mit Salz und Pfeffer eingerieben. Sollte die Brust zu fett sein, empfiehlt es sich, sie mit einer Spicknadel an mehreren Stellen einzustechen. In den Bauch gibt man ein Zweiglein Thymian oder Majoran, Orangenschale sowie das entkernte und in Würfel geschnittene Orangenfleisch. Man steckt die Öffnung mit einem kleinen Holzspießchen fest und gibt die Ente mit der Brust nach unten auf den Rost eines gut vorgeheizten Ofens. In die Auffangschale darunter kommt heißes Wasser, die Hälfte des Orangensaftes sowie die dünn abgeriebene Schale einer Orange. Nach einer halben Stunde wendet man die Ente, drosselt die Hitze, gießt den restlichen Orangensaft über die Ente und bestreicht von nun ab alle 5 Minuten den Braten mit Fond. Sollte die Flüssigkeit zu sehr verbrutzeln, muss heißes Wasser nachgegossen werden. In 1 1/4 bis 1 1/2 Stunden ist die Ente braun und gar.

Zeit für die Garnierung: Man lässt in der Pfanne Butter schmelzen, gibt den Zucker dazu und rührt, bis die Masse zu karamellisieren beginnt, und taucht Scheibe für Scheibe die restlichen zwei Orangen hinein. Nun nimmt man die Ente aus dem Ofen, tranchiert sie, richtet sie auf einer heißen Platte an, umgibt sie mit den karamellisierten Orangenscheiben und stellt sie warm. Indessen wird der Fond sorgfältig entfettet, mit Portwein oder Sherry aufgefüllt und einmal kurz aufgekocht. Dazu passen vorzüglich Röstkastanien. (Grete Willinsky: 'Mittelmeerküche', Humboldt-Taschenbuch-Verlag)

### 8.5 Ente süß-sauer

1 küchenfertige Ente	1 Frühlingszwiebel
1 l Orangensaft	2 EL Öl
3-4 EL Speisestärke	1/4 l Sherry dry
1/2 l Öl	2 EL Zucker
Salz	2 EL Essig
Pfeffer	8 EL Sojasauce
<i>Sauce:</i>	1 Ingwerknolle

Die Ente in mundgerechte Stücke schneiden und in dem Orangensaft bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 15-20 Minuten garen lassen. Das Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Fleischstück in Speisestärke wenden. In heißem Öl knusprig braun frittieren.

Für die Sauce die Frühlingszwiebel und die Ingwerknolle in feine Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne mittlerer Temperatur erhitzen, die Ingwerscheiben darin anbraten. Die Frühlingszwiebeln hinzufügen, ca. 2 Minuten dünsten lassen. Sherry, Zucker, Essig und Sojasauce hinzufügen und zum Kochen bringen. Kochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Entenstücke auf Reis anrichten, mit der Sauce übergießen.

Variation: Anstelle von Sherry kann die gleiche Menge Orangenflüssigkeit für die Sauce genommen werden.

### 8.6 Entenbrüstchen mit Orangensoße

100 ml Orangensaft	Salz
1 TL Senf	Pfeffer
Salz	<i>Soße</i>
Cayennepfeffer	1 EL Zucker
60 g getrocknete Apfelringe	100 ml Weißwein
2 EL Rosinen	150 ml Geflügelfond
40 - 50 g Semmelmehl	Stärkemehl
2 Entenbrüste à 380 g	3 Orangen

Orangensaft, Senf, Salz, Cayennepfeffer, Apfelringe, Rosinen und Semmelmehl verrühren. In die Entenbrüste eine Tasche schneiden und die Füllung hineingeben, mit Holzspießen verschließen. Die Hautseite kreuzweise einschneiden und mit der eingeschnittenen Seite in die Pfanne legen und auf höchster Einstellung anbraten, wenden. Die Unterseite würzen und im Backofen garen.

Schaltung: 120 - 140°, 2. Schiebeleiste v. u. 120 - 140°, Umluftbackofen ca. 40 Minuten Für die Soße Zucker im Topf auf höchster Einstellung karamellisieren lassen. Mit Weißwein, Orangensaft und Geflügelfond ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen. Mit angerührtem

Stärkemehl binden. Mit Orangenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Orangen filetieren und in der Soße vorsichtig erwärmen. Die Entenbrüste in Tranchen schneiden und mit der Soße auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.7 Entenbrust in Orangensoße

2 Entenbrustfilets (Magrets) à etwa 350 g  
15 g grob zerstoßener schwarzer Pfeffer  
Salz

*Orangenzesten:*

1 Bio-Orange  
30 g Zucker  
20 ml Essig

*Soße:*

2 EL brauner Zucker  
1 Orange  
200 ml Enten-/Hühnerfond  
1-2 EL Balsamico  
1 EL Orangenzesten  
Salz

Zuerst schäle ich eine feste Orange und entferne die weiße Haut mit einem Messer: Die Schale schneide ich in ganz feine Streifen und blanchiere sie dreimal. Dann lasse ich die Zesten mit dem Saft der Orange, Zucker, Essig und einem halben Liter Wasser etwa eine Stunde auf kleiner Flamme kandieren. Ich hebe sie dann heraus und hacke sie fein. Nun schneide ich die Magrets rundherum schön gerade und entferne überflüssiges Fett. Die Haut schneide ich mit einem scharfen Messer wie ein Schachbrett ein, ohne ans Fleisch zu kommen. Dann mit der Hautseite in den groben Pfeffer drücken.

Ich brate die Entenbrustfilets in einer Pfanne auf der Hautseite sanft an. Dazu nehme ich höchstens etwas Öl. Nach etwa sechs Minuten ist das Fett rausgelaufen und die Haut wird knusprig. Ich salze die Fleischseite mit gutem Meersalz und stelle die Pfanne mit dem Fleisch für fünf bis zehn Minuten in den warmen Ofen. Das Entenfleisch soll innen rosa bleiben. Anschließend hebe ich die Magrets aus der Pfanne und lasse sie auf einem angewärmten Teller ein paar Minuten ruhen, diesmal mit der Hautseite nach oben. So werden sie noch zarter. Voilà! Für die Soße lasse ich den Zucker mit einem Esslöffel Wasser in der Pfanne schmelzen und zu hellbraunen Karamell werden. Ich lösche mit dem Saft der Orange ab und lasse alles ganz einkochen. Enten- oder Hühnerfond dazugeben und nochmals zur Hälfte reduzieren. Zum Schluss gebe ich den Balsamico und einen Esslöffel von den Orangenzesten dazu und schmecke mit Salz ab.

Zum Servieren schneide ich einige Orangenfilets, ohne Haut natürlich. Dazu lege ich die Magrets, in ein Zentimeter dicke Scheiben geschnitten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.8 Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit Orangengraupen

4 Entenbrüste à 180 g, küchenfertig	400 ml Orangensaft, frisch gepresst
1 EL Butterschmalz	50 ml Geflügelfond
2 Zweige Thymian	80 g Honig
1 Zweig Rosmarin, ca. 15 cm lang	2 EL Sojasauce
2 Schalotten, ungeschält und halbiert	100 g Sesamsaat
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle	Chili aus der Gewürzmühle
165 g Butter	1 1/2 Bio-Orangen
100 g Graupen, mehrere Stunden in kaltem Wasser eingeweicht	1 EL glatte Petersilie, fein geschnitten etwas Kerbel, zum Garnieren

Den Backofen auf 130° C vorheizen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Filets hineinlegen und 5-7 Minuten bei guter Hitze anbraten. Thymian, Rosmarin und Schalottenhälften dazugeben, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrüste wenden und auf der zweiten Seite 30 Sekunden anbraten. 40 g Butter dazugeben und die Brüste darin einmal wenden und glasieren.

Brüste mit den Kräutern in eine Auflaufform legen, mit der gewürzten Butter aus der Pfanne übergießen. Die Form für ca. 15 Minuten in die Ofenmitte schieben.

Inzwischen das Einweichwasser von den Graupen abschütten. 30 g Butter in einem Topf schmelzen. Graupen darin andünsten, mit etwas von dem Orangensaft ablöschen und ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze bissfest garen. Zwischendurch restlichen Orangensaft unter Rühren dazugießen.

Für die Kruste Geflügelfond, Honig, 75 g Butter, Sojasauce und Sesamkörner in einem Topf unter ständigem Rühren so lange einkochen lassen, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist. Mit Salz und Chili würzen und auskühlen lassen.

Den Grill einschalten. Die gebratenen Entenbrüste auf den Hautseiten mit der Sesammasse bestreichen und unter dem Backofengrill so lange überbacken, bis sie goldbraun sind.

Die Schale von den 1 1/2 Orangen mit einem Zestenreißer in feine Streifen abziehen und unter die Graupen mischen. 20 g Butter unterrühren und mit Salz und Chili abschmecken. Ganz zum Schluss die Petersilie unterheben.

Orangengraupen auf den Tellern anrichten, Entenbrüste in fingerdicke Scheiben schneiden, auf die Graupen legen mit etwas Würzbutter aus der Auflaufform beträufeln. Entenbrüste etwas salzen und mit frischem Kerbel garnieren.

Dazu: in Butter geschwenkte Zuckererbsen

Getränkertipp: Trotz Entenbrust ein 2003er Chardonnay, trocken, Essenheimer Teufelspfad, Weingut Braunewell, Essenheim

## 8.9 Entenbrust mit Orangen-Granatapfel-Soße

2 Entenbrüste (à ca. 300 g)	125 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose, Asialaden)
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
4 Orangen	2-3 EL heller Soßenbinder
125 ml Hühnerbrühe (instant)	Cayennepfeffer

2 Granatäpfel  
1 EL Butter

Korianderblättchen zum Garnieren

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Entenbrüste abbrausen, trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Auf der Hautseite in einer feuerfesten Pfanne 2-3 Min. scharf anbraten. Wenden, zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Min. weiterbraten. Danach nochmals wenden, im Ofen in 10 Min. knusprig braten.

Fett abgießen, Fleisch warm stellen. 2 Orangen auspressen. Bratensatz mit Orangensaft, Brühe und Kokosmilch loskochen. Mit Soßenbinder andicken, mit Salz, Cayennepfeffer würzen.

2 Orangen schälen, in Scheiben schneiden. Am Kelchansatz der Granatäpfel einen Keil herauschneiden. Die Früchte auseinander brechen und die Kerne herausdrücken.

Orangenscheiben, Granatapfelkerne in heißer Butter erhitzen. Entenbrüste aufschneiden, mit Orangenscheiben, Granatapfelkernen und Soße anrichten. Mit Korianderblättchen garnieren. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 23 Min.

**pro Person:** 520 kcal; E 32 g, F 31 g, KH 27 g

## 8.10 Entenbrustfilets

8 Entenbrustfilets  
4 EL Pflanzenöl  
200 g Sahne

1 Zitrone, gepresst  
2 Orangen  
Salz und Pfeffer

1. Filets putzen, in einer großen Pfanne in etwas Öl auf beiden Seiten kurz anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

2. Den Bratenfond mit Sahne ablöschen, mit dem Saft einer Zitrone verfeinern.

3. Die Filets auf Tellern anrichten und mit Orangenscheiben dekorieren.

Dazu schmecken Herzoginkartoffeln und ein grüner Salat.

**Mengenangabe:** 8 Personen

## 8.11 Entenfilet in Orangen-Pfeffer-Soße

1 Wirsing (ca. 1,2kg)  
2 Entenbrustfilets (à ca. 300 g)  
Salz, weißer Pfeffer  
Muskat  
1 EL Öl

50 g Butter  
3 Orangen  
2 Schalotten od. 1 kl. Zwiebel  
1/4-3/8 l Hühnerbrühe  
2 EL eingel. grüner Pfeffer

2-3 EL Orangenlikör, evtl.  
1-2 TL Speisestärke  
Zucker

evtl. unbeh. Orangenscheiben und Kräuter  
zum Garnieren

Wirsing putzen, waschen und abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Filets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl mit der Fettseite zuerst 5 Minuten anbraten. Wenden und ebenfalls ca. 5 Minuten anbraten. Dann bei mittlerer Hitze weitere ca. 15 Minuten braten. Wirsing in 30 g heißer Butter mit etwas Salz und Pfeffer zugedeckt 8-10 Minuten dünsten. Mit Muskat würzen. 2 Orangen dick schälen, in Scheiben schneiden und 1 auspressen. Schalotten schälen, fein würfeln. Filets warm stellen. Schalotten im Bratfett andünsten. Mit Brühe und Saft ablöschen, aufkochen und etwas einkochen lassen. Grünen Pfeffer und evtl. Likör zufügen. Stärke und 1 EL Wasser verrühren. Den Soßenfond damit binden. Abschmecken. Orangenscheiben in 20 g heißer Butter kurz anbraten. Alles anrichten und garnieren. Dazu: Herzogin-Kartoffeln. Getränk: Rot- oder Roséwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 400 kcal / 1680 kJ; E 35 g, F 21 g, KH 15 g

## 8.12 Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio

4 Scheib. Sesambrot  
1 Prise Majoran  
1 Kopf Eisbergsalat  
2 Orangen  
2 Gänsebrüste  
1 TL Senf  
etwas Butterschmalz zum Braten

1 Knoblauchzehe  
250 g Zucchini  
4 EL Beerenkonfitüre  
etwas Rapsöl  
Pfeffer  
Salz  
60 g Butter

Gänsebrüste mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 170 °C ca. 50-60 Minuten garen. Majoran in das Rapsöl einrühren und kurz vor Ende der Garzeit die Gänsebrüste damit bestreichen. Die Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Nach dem Garen die Gänsebrüste auslösen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, sehr klein würfeln und mit dem Knoblauch in Butterschmalz kurz anbraten. Mit dem Senf und der Konfitüre vermengen. Die Brotscheiben mit je 15 g Butter bestreichen und den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden. Die Salatstreifen auf dem Brot verteilen. Die Gänsebrustscheiben und die Orangenscheiben im Wechsel dachziegelartig auf dem Brot anrichten. Mit Hilfe eines Löffels die Brote mit der Konfitüremasse dekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 75

**8.13 Gänsebrust mit Orangensoße**

2 ausgelöste Gänsebrüste (à ca. 400 g)	2 EL Honig
Salz	8 Schalotten
Pfeffer	250 ml trockener Weißwein
400 ml Hühnerbrühe	2 EL Creme fraîche
4 Orangen, Saft von	2 Orangen

Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Brust in einer Pfanne ohne Fettzugabe auf der Hautseite anbraten (das austretende Fett beiseitestellen). Beide mit der Haut nach oben in eine Fettpfanne legen, 200 ml Brühe angießen. Im Ofen ca. 30 Min. garen. Nach ca. 20 Min. mit dem Saft einer Orange und 1 EL Honig bestreichen. Inzwischen Schalotten abziehen, würfeln. In 4 EL heißem Gänsefett glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Restliche Brühe und übrigen Saft angießen, ca. 10 Min. kochen. Rest Honig, Creme fraîche einrühren. Orangen schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird, filetieren. Die Filets in der Soße erhitzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 35 Min.

**Garen:** ca. 35 Min.

**pro Person: ca.:** 850 kcal; E 34 g, F 65 g, KH 21 g

**8.14 Gänsebrust mit Orangensoße**

800 g Gänsebrustfilet	400 ml Geflügelfond
Salz	1 unbeh. Orange
Pfeffer	30 g Zucker
20 g Butterschmalz	20 g Butter
5 EL Sherry	2-3 EL Soßenbinder
2 Orangen, Saft von	1-2 EL Orangenmarmelade

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Filets abbrausen, trockentupfen, Haut mehrmals einstechen, würzen. Auf der Hautseite im Schmalz kräftig anbraten, wenden. Sherry, Orangensaft und 200 ml Fond angießen.

Gänsebrustfilets im Ofen ca. 45 Min. garen. Hin und wieder mit Bratenfond begießen.

Orange abbrausen, trockentupfen. Schale mit einem Zestenreißer abziehen, Frucht dick schälen. Filets herauslösen, den Saft dabei auffangen.

Fleisch herausnehmen. Fond entfetten, übrigen Geflügelfond angießen. Zucker in Butter bräunen, Bratenfond, Orangensaft und -schale zufügen. Soße binden, Marmelade und Fruchtfleits unterrühren, abschmecken. Gänsebrustfilets mit der Orangensoße anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**Garen** ca. 45 Min.

**pro Person:** 780 kcal; E 46 g, F 60 g, KH 20 g

### 8.15 Gebratene Ente mit Orangen

1 Ente, ca. 2 kg schwer, pfannenfertig	3 EL Pflanzenöl
Salz	1 EL Zucker
Pfeffer	1 dl Cointreau oder Maraschino
Thymian	2 dl Weißwein
2 Orangen	2 dl klare Bratensauce
1/2 Bd. Petersilie, gehackt	

Die Ente mit den Gewürzen gut einreiben. Petersilie sowie die in Stücke geschnittene Schale der einen Orange in die Bauchöffnung legen. Bratgeschirr mit Öl in den heißen Ofen schieben (220 Grad). Sobald das Öl heiß ist, die Ente hineinlegen und ringsum anbraten. Auf den Rücken legen und unter fleißigem Begießen mit dem Öl weiterbraten. Nach 10 Minuten die Hitze auf 180 Grad reduzieren.

Garprobe: beim Einstechen mit der Gabel in den Schenkel soll der Fleischsaft klar heraustreten.

Ente herausnehmen und warm stellen. Öl abgießen. Zucker und die in feine Streifen geschnittene Schale der zweiten Orange so lange dünsten, bis der Zucker leicht karamellisiert. Wein und Likör dazugießen und leicht einkochen lassen. Saft der beiden Orangen sowie die aufgelöste Bratensauce dazugeben und nochmals 10 Minuten leicht kochen lassen. Die Sauce evtl. mit 1/2 Tl Maizena, verrührt mit etwas Wein, binden. Nach Belieben mit kurz vorgewärmten Orangenscheiben oder -schnitzen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Gesamtbratzeit:** etwa 80 Minuten.

### 8.16 Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat

1 Kopf Friséesalat	2 mittelgroße Orangen
1 Kopf Radicchio	1 EL raffiniertes Rapsöl
1 Kopf Batavia	Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL kaltgepresstes Rapsöl	2 mittelgroße Hähnchenfilets
1 TL Rapshonig	50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Essig (z.B. Estragon-Essig)	

Salate putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Herausnehmen



und beiseite stellen. Die Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Raffiniertes Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten unter Wenden braten. Inzwischen Orange schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets aus den Trennhäuten herausschneiden. Saft aus den Trennhäuten pressen und mit Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Rapshonig würzen. Kaltgepresstes Rapsöl tröpfchenweise einrühren. Blattsalate mit Orangenfilets und der Vinaigrette vermischen und auf Tellern anrichten. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und je 1/2 Filet auf einem Salatteller anrichten. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 8.17 Hähnchenbrustfilets mit Orangen

3 Orangen	3 EL Öl
125 ml Weißwein	125 ml Hühnerbrühe (instant)
1/2 TL gem. Koriander	1 EL Zitronensaft
4 Hähnchenbrustfilets	1 Msp. Zimt
Salz	1 Pr. Zucker
Pfeffer	1 EL Honig
400 g Möhren	2 EL gehackte Petersilie
2 Stangen Sellerie	16 Walnusskerne
1 Schalotte	

1 Orange auspressen, Saft mit 3 EL Wein, Koriander verrühren. Fleisch würzen, in die Marinade legen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

Möhren sowie Sellerie waschen, schälen und in dünne Scheiben teilen. Schalotte abziehen, fein würfeln, in 1 EL Öl anbraten. Gemüse dazugeben und andünsten. Brühe, restlichen Wein, Zitronensaft, Zimt und Zucker hinzufügen, ca. 10 Min. köcheln lassen.

Fleisch trockentupfen, in 2 EL Öl anbraten. Mit Honig bestreichen, unter Wenden 8 Min. braten. Übrige Orangen schälen, filetieren, Saft auffangen, beides mit der Petersilie zum Gemüse geben. Fleisch aufschneiden, mit Gemüse anrichten, mit Nüssen, evtl. Orangenzesten garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

E 9 g, F 13 g, KH 25 g

### 8.18 Orangen-Nuss-Hähnchenschenkel

1 TL gemahlener Koriander	6-8 Hähnchenschenkel
Salz, schwarzer Pfeffer	1/2 Bd. glatte Petersilie
4 unbehandelte Orangen	100 g Schlagsahne

75 g Cashew- oder Waluskerne  
1/8 l Hühnerbrühe

2 EL Rapsöl

Hähnchenschenkel waschen, mit Küchenpapier gründlich abtrocknen. Orangen heiß abwaschen. Von einer Frucht die Schale fein abreiben, mit Salz, Pfeffer und Koriander vermischen, die Hähnchenschenkel damit rundherum einreiben. Von 2 Orangen den Saft auspressen. Rapsöl in einem breiten Bräter auf dem Herd erhitzen, die Schenkel darin rundherum anbraten. Mit Brühe und Orangensaft ablöschen. Auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen, bei 200° C (Gas: Stufe 3) etwa 40 Minuten braten. Inzwischen die beiden übrigen Orangen sorgfältig filetieren, Cashew- oder Waluskerne etwas kleiner hacken. Beides nach den 40 Minuten zu den Schenkeln geben, alles noch 5-10 Minuten braten. Schenkel auf eine Platte legen. Bräter auf Herd stellen, die Sauce mit der Sahne loskochen, abschmecken und zu den Hähnchenschenkeln servieren. Petersilie hacken und aufstreuen. Beilage: Röstkartoffeln und Rosenkohl

**Mengenangabe:** 4 Personen  
586 kcal / 2463 kJ

### 8.19 Orangensülze

1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1 kg),  
1 Bd. Suppengrün,  
1 Pkg. Gelatine, weiß  
1 TL Gelatine (gemahlen, weiß),  
200 ml Orangensaft (ca. 4 Orangen)  
Salz,  
Pfeffer,

Zucker,  
200 g gekochte Spargelstücke,  
2 gekochte Eier  
*Zur Garnitur:*  
halbierte Orangenscheiben und  
Petersilie

Hähnchen waschen und in 2 l kochendes Salzwasser geben und zum Kochen bringen, abschäumen.

Suppengrün putzen, waschen, hinzufügen, das Hähnchen in etwa 45 Minuten gar kochen, aus der Brühe nehmen, das Fleisch von den Knochen lösen, die Haut entfernen, das Fleisch in Würfel schneiden. Die Brühe durch ein Tuch gießen, erkalten lassen, entfetten, 500 ml (1/2 l) davon abmessen.

Gelatine mit 5 EL kaltem Wasser anrühren. 10 Minuten zum Quellen stehen lassen. Die abgemessene Brühe zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen, die Gelatine hineingeben, so lange rühren, bis sie gelöst ist, Orangensaft hinzugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Form (etwa 1 1/4l Inhalt) mit kaltem Wasser ausspülen. So viel von der Brühe hineingeben, dass der Boden bedeckt ist, im Kühlschrank erstarren lassen.

Spargelstücke abtropfen lassen. Gekochte Eier pellen und in Scheiben schneiden. Den Aspikspiegel mit Spargelstücken und Eierscheiben garnieren, darauf abwechselnd Fleischwürfel, Spargelstücke und Eierscheiben verteilen, die restliche Brühe darüber gießen, im Kühlschrank erstarren lassen, vor dem Servieren die Form kurz in heißes Wasser

halten, die Sülze mit einem Messer vorsichtig vom Rand der Form lösen, auf eine Platte stürzen, mit Orangenscheiben und Petersilie garnieren. ('Die beste Dr. Oetker kalte Küche', Ceres-Verlag, Bielefeld)

## 8.20 Putenbrust in Orangensoße mit Bohnen

800 g Putenbrust	1 Knoblauchzehe
Salz	2 EL Olivenöl
Pfeffer	einige Zweige Basilikum
2 EL Öl	3-4 EL heller Soßenbinder
250 ml klare Hühnerbrühe	1 Prise Zucker
1 Orange, Saft von	Orangenscheiben zum Garnieren
2 kg dicke Bohnen	

Putenbrust abrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern und im Öl anbraten. Brühe und Saft angießen, zugedeckt 45 Min. schmoren. Bohnenhülsen aufbrechen, Kerne auslösen, in Salzwasser 6-8 Min. garen. Abgießen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und im Olivenöl goldgelb braten. Die Bohnen zufügen, würzen. Basilikum abrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, hacken und unter das Gemüse ziehen. Braten herausnehmen. In Alufolie 10 Min. ruhen lassen. Soßenbinder in den Fond rühren, aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Braten aufschneiden, mit Soße und Gemüse anrichten. Mit Orangenscheiben garnieren. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**Garen** ca. 45 Min.

**pro Person:** 470 kcal; E 58 g, F 13 g, KH 28 g

## 8.21 Putenkeule in Orangensauce

<i>Zutaten</i>	2 Orangen, 1/8 l Orangensaft
2 Putenoberkeulen (à 800 g)	1/8 l Portwein
Salz, Pfeffer aus der Mühle	200 g Crème fraîche
Fett für die Saftpfanne	2 EL dunkles Saucenbindemittel

Die Hautseite der Keulen rhombenförmig einritzen. Keulen salzen, pfeffern, in die gefettete Saftpfanne legen. Die Orangen heiß abwaschen, trockentupfen, mit dem Sparschäler dünn abschälen. Orangen auspressen, den Saft mit dem anderen Orangensaft vermischen. Die Schalen auf das Fleisch legen. Das Ganze in vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3) auf der 2. Einschubleiste von unten etwa 1 Stunde braten. Orangensaft, Portwein und 1/4 l

Wasser mischen. Nach 30 Minuten nach und nach über das Fleisch gießen. Keulen vom Blech nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Röststoffe mit 1/8 l Wasser vom Blech lösen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Crème fraîche zugeben, aufkochen, das Saucenbindemittel einstreuen, alles nochmals aufkochen. Salzen, pfeffern. Das Fleisch in Scheiben vom Knochen schneiden. Mit Sauce und Rotkohl servieren. Dazu paßt Wildreis-mischung. Als Menuevorschlag: Vorspeise: Räucherlachs mit Kartoffelpuffer Hauptspeise: Putenkeule in Orangensauce Dessert: Holunderbeercreme mit Apfelspalten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 70 Minuten

## 8.22 Putenoberkeule in Orangensauce

3 EL Crème fraîche	1 TL brauner Zucker
1/4 l Rotwein (z.B. Badischer)	1 TL gemahlene Gewürznelken
40 g Bratfett	2 geschälte, filetierte Orangen
1 TL Currypulver	2 mittelgroße, unbehandelte Orangen
6 EL mittelscharfer Senf	1 Putenoberkeule (900 g)

Putenoberkeule abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Die zwei unbehandelten Orangen abreiben, durchschneiden und auspressen. Den Senf mit Nelken, Curry abgeriebener Orangenschale und 4 EL Orangensaft verrühren. Die Keule mit der Senfpaste dicke bestreichen. Bratfett in einem Bräter heiß werden lassen. Keule darin von allen Seiten scharf anbraten. Den Bräter zudecken, im Rohr auf der 2. Einschubleiste bei 200 Grad 1 Stunde garen. Zwischendurch einige Male wenden und zuletzt den restlichen Orangensaft dazugießen. Nach Beendigung der Garzeit die Keule warmstellen. Bratenfond einkochen lassen, den Zucker dazugeben, Crème fraîche unterrühren. Die Orangenfilets kurz in der Sauce erhitzen. Putenfleisch in Scheiben schneiden. Beilage: Krokettchen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 105

568 kcal / 2377 kJ

## 8.23 Schnitzel in Orangen-Toastbrotkrume mit Salbei-Kartoffelwürfeln

8 Stk. Toastbrot, Vollkorn, Scheibe	1 Bd. Petersilie, glatt
2 Orangen, unbehandelt	0.5 Bd. Salbei
1500 g Putenbrust, Schnitzel	500 g Lauchzwiebeln, geschnitten
50 g Mehl	35 g Butter
4 Eier (M)	15 ml Rapsöl
1200 g Zuckerschoten	10 Stk. Gewürzpauschale
2000 g Kartoffeln, fest kochend	(Salz, Pfeffer,
20 ml Rapsöl	Zucker)

Toastbrot entrinden, grob mahlen und mit fein gewürfelten Orangenschalen vermischen. Putenschnitzel leicht plattieren und mit Salz, Pfeffer würzen. Danach in Mehl und aufgeschlagenen Eiern wenden und mit Toastbrotkrumen panieren. Panade leicht andrücken. Zuckerschoten blanchieren. Kartoffeln schälen und würfeln und in einer heißen Pfanne in Rapsöl gleichmäßig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss grob gehackte Kräuter hinzufügen. Lauchzwiebeln in einer Pfanne in zerlassener Butter kurz anschwitzen. Danach Zuckerschoten dazu geben, alles nochmals kurz erhitzen und mit Salz, Zucker sowie Pfeffer abschmecken. Schnitzel in einer heißen Pfanne in Rapsöl gleichmäßig von allen Seiten goldbraun braten.

Anrichtehinweis: Zuckerschoten auf Teller legen. Schnitzel ergänzen und mit Kartoffelwürfeln umlegen.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 489 kcal

## 8.24 Süßsaures Hähnchen

1 Kilo Hähnchen in Stücke zerkleinert	2 klein. Lauchzwiebeln
1/2 l Orangensaft	2 EL braunen Zucker
1 Orange, filetiert	1/2 Glas Cointreaulikör
1/2 Tasse Mehl	Salz
10 EL Olivenöl Extravergine	1 Msp. Peperoncino

Hähnchenstücke mit Salz bestreuen, in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit 8 EL heißem Olivenöl goldbraun backen. Zum abtropfen auf Küchenkrepp legen.

In einer Kasserolle 2 EL Olivenöl erhitzen und in Ringe geschnittene Lauchzwiebeln kurz anbraten. Hähnchenstücke dazugeben, Orangensaft darüber gießen, mit Zucker bestreuen, umrühren, zudecken und 20 Minuten bei kleiner Flamme schmoren lassen.

Orangenspalten, Peperoncino und Cointreaulikör dazugeben, bei hoher Flamme kurz aufkochen, vom Feuer nehmen und servieren.

Dazu empfehlen wir Rotwein: Giro Rosso aus der Galabria-Zone.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 50 Minuten

**Vorbereitung:** 25 Minuten

## 8.25 Trutenvoressen à l'orange

750 g Trutenvoressen	1 Peperoncino, in Streifchen
Öl zum Anbraten	2 Nelken
1 Zwiebel, gehackt	1 Msp. Zimt
1 Knoblauchzehe, gepresst	1/2 TL Anis

1 dl Weißwein  
1 dl Orangensaft  
5 dl Fleischbouillon  
1/4 TL Salz

2 EL Johannisbeergelee  
2 Äpfel, geschält,  
Kerngehäuse entfernt, in Schnitzen  
2 Orangen, in Schnitzen

Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch mit Haushaltspapier trocknen. Portionenweise gut anbraten. Herausnehmen.

Im Bratfett Zwiebeln, Knoblauch, Peperoncino, Nelken, Zimt und Anis zugedeckt kurz andämpfen. Alle Flüssigkeit begeben, salzen. Fleisch zugeben und ca. 35 Minuten zugedeckt weich köcheln. Dann Johannisbeergelee darunterühren, Äpfel und Orangen beifügen und ca. 5 Minuten mitköcheln.

Gesamtschmorzeit nach dem Anbraten: ca. 40 Minuten.

## 9 Getränke

### 9.1 Bananen-Orangen-Drink

1 klein. Banane	etwa 2 bis 3 Orangen)
1 Blutorange	100 ml Kefir
100 ml O-Saft	1-2 EL Limettensaft
(100%iger Saft oder frisch ausgepresst aus	Orangenscheibe als Deko

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Blutorange filetieren und pürieren. Mit 100 ml O-Saft, 100 ml Kefir und einem bis zwei EL Limettensaft in einen Mixer geben und fein pürieren. In ein Glas gießen und sofort servieren. Orangenscheibe kann ans Glas gehangen werden.

**Mengenangabe:** 1 Portion

### 9.2 Bier-Orangen-Drink

2 Fl. helles Bier (à 0,33 l)	250 ml Grapefruitsaft
250 ml Orangensaft	1 Fl. Sekt, halbtrocken

Getränke kalt stellen. Bier, Orangen- und Grapefruitsaft verrühren. In Gläser füllen und Sekt zufügen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 9.3 Blutorangen-Lassi

2 1/2 dl Blutorangensaft	1 EL flüssiger Honig
360 g Joghurt nature oder selbst gemachtes Joghurt	1/2 EL geriebener Ingwer

Blutorangensaft ca. 1 Std. im Tiefkühler anfrieren. Orangensaft mit allen restlichen Zutaten pürieren, in die Gläser verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Gläser von je ca. 1 1/2 dl

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**Tiefkühlen:** ca. 1 Std.

**pro Person:** 111 kcal / 461 kJ; E 4 g, F 3 g, KH 16 g

#### 9.4 Café Borgia

1 Tasse(n) Kaffee starker, heißer	1 EL Sahne halb steif geschlagene kalte
1 TL Kakaopulver	<i>Was Sie sonst noch brauchen:</i>
1 TL Puderzucker	1 hitzefestes Glas oder 1 Tasse
1 Orange (Schale unbehandelt)	1 Küchenreibe

1. Den Kaffee in die Tasse oder ins Glas gießen und das Kakaopulver und den Puderzucker dazugeben.
2. Mit der Küchenreibe etwas Orangenschale (etwa 1/2 Tl. voll) in die Tasse reiben. Gut umrühren.
3. Die halb steif geschlagene Sahne mit Hilfe des Löffels auf die Oberfläche gleiten lassen. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 1 Drink

#### 9.5 Campari Cooler

50 ml Campari	100 ml Grapefruitsaft
50 ml Orangenlikör	Eiswürfel
250 ml Apfelsaft	Melisseblättchen

Campari, Orangenlikör, Apfelsaft und Grapefruitsaft verrühren. Eiswürfel auf Gläser verteilen und mit dem Campari-Saft-Gemisch auffüllen. Mit Melisseblättchen dekorieren. Als Menü: - Campari Cooler - Feldsalat mit geräucherter Entenbrust und Maronen - Chicoree-Rahmsuppe mit Birnen und Kürbiskernen - Hirschmedaillons mit Madeira-Glace, Wurzelgemüse und Kartoffelklößen - Mohnmousse mit Orangen-Sharon-Kompott

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 9.6 Chicorée-Flip

1 Chicoréekolben	1 EL Grand Marnier (Orangenlikör)
1 Zitrone	Eiswürfel
1 Blutorange (unbehandelt)	einige Minzeblätter
1 TL Zucker	

Chicorée putzen, in Stücke schneiden und in einen hohen Mixbecher füllen. Zitronensaft, Blutorangensaft, die dünn abgeschnittene Orangenschale, Zucker und Likör hinzufügen. Einige Eiswürfel sowie die Minzeblätter dazugeben und mit dem Mixstab aufmixen, bis alles glatt püriert ist. In hohe Gläser füllen, in die man zuvor zwei Chicoréeblätter gesteckt



hat. Ein pfiffiger und gewiss nicht alltäglicher Aperitif!

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 9.7 Flambierter Orangenkaffee

4 Zuckerwürfel	4 EL flüssige Sahne
4 EL Orangenlikör	feine Orangenschalen-Streifen
400 ml starken Kaffee (z. B. Eilles Gourmet)	

Jeweils 2 Zuckerwürfel in 2 hitzefeste Tassen oder Gläser geben. Mit je 2 EL Orangenlikör begießen und anzünden. Jeweils 200 ml starken Kaffee und 2 EL flüssige Sahne darauf gießen und mit feinen Orangenschalen-Streifen bestreuen.

**Mengenangabe:** 2 Personen:

### 9.8 Flotte Mary

2 1/2 dl Tomatensaft	1 1/2 EL Zitronensaft
2 1/2 dl Orangensaft, frisch gepresst	1 EL gezupfter frischer Dill
2 klein. Tomaten, geschält, entkernt, in Würfeln	wenig Salz und Pfeffer
	Dill und Eiswürfel zum Garnieren

Drink: Alle Zutaten ohne Gewürz im Mixerglas oder mit dem Stabmixer mixen, würzen.  
Servieren: In hohe, eisgekühlte Gläser füllen, mit Dill und Eiswürfeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 9.9 Goji-Getränk

400 ml Orangensaft, ca.	250 g Früchte nach Belieben
60 g getrocknete Goji-Beeren,	(z.B. Erdbeeren, Äpfel, Banane)

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durch mixen. Tipp: Wer es lieber kühler mag, gibt einfach einige Eiswürfel oder gefrorene Früchte mit in den Mixer.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 9.10 Honig-Punsch

2 Orangen (Schalen unbehandelt)	<i>Was Sie sonst noch brauchen:</i>
1 Zitrone (Schalen unbehandelt)	hitzebeständige Gläser oder Tassen
1 Prise(n) Zimtpulver	1 Saftpresse
1 Gewürznelke	1 Kochtopf großen
300 g Blütenhonig	1 Rührlöffel
1.5 l Wasser heißes	1 Schaumlöffel
0.5 l Batavia-Arrak	1 Schöpflöffel

1. 1 Orange und die Zitrone mit heißem Wasser waschen, trockenreiben und dünn abschälen. Die Orange anschließend auspressen.
2. Die Schalen zusammen mit dem Zimt, der Gewürznelke und dem Honig in den Kochtopf geben und das Wasser darüber gießen. Umrühren und aufkochen lassen. Den Schaum, der sich dabei bildet, mit dem Schaumlöffel abschöpfen.
3. Den Saft der Orange und den Arrak dazugießen und alles bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten ziehen lassen.
4. Die zweite Orange ebenfalls heiß abwaschen, trockenreiben und in 8 - 10 Scheiben schneiden. Je eine Scheibe in die Gläser oder Tassen legen. Den Honig-Punsch darüber schöpfen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 8 - 10 Drinks:

### 9.11 Kardinal

1/8 l Wasser	250 g Zucker
3 kernlose ungespritzte Apfelsinen	1 Flasche Mineralwasser oder Sekt
3 Flaschen Moselriesling, halbtrocken	

Eine klassische Bowle, süßsauer und leicht im Geschmack. Zucker und Wasser aufkochen, vom Feuer nehmen, die Orangenschalen ohne die bitteren weißen Innenseiten 15 Minuten darin ziehen lassen, das Fruchtfleisch der Orangen in Scheiben schneiden, mit dem Zuckerwasser und mit einer Flasche Wein übergießen, kalt stellen. Vor dem Servieren mit dem übrigen Wein auffüllen, je nach Geschmack Mineralwasser oder Sekt hinzufügen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 9.12 Kürbis-Bowle mit Orangen

1 Muskatkürbis (4-6 kg)	1/2 TL Zimt
5 unbeh. Orangen	1/2 TL Kardamom
10 cl Orangenlikör	1/2 TL gem. Ingwer
6 EL Puderzucker	1 Msp. Nelkenpulver

1 l Weißwein  
1/2 l Sekt

1/2 l eiskaltes Mineralwasser

Kürbis aushöhlen, 1/2 kg Fruchtfleisch würfeln. 2 Orangen heiß waschen, die Schale abreiben. Alle Orangen dick schälen, filetieren. Filets in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten bis auf Sekt und Mineralwasserverrühren, in den Kürbis geben, 2 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren mit Sekt, Wasser auffüllen.

**Mengenangabe:** 18 Gläser

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Min.

**Kühlzeit:** ca. 2 Std.

**Pro Glas ca.:** 80 kcal; E 0 g, F 0 g, KH 6 g

### 9.13 Mandarinen-Likör

12 -15 Mandarinen  
1 l 90%iger Weingeist

1 kg Zucker  
1 1/2 l Wasser

Mandarinen unter heißem Wasser sorgfältig waschen und gründlich abtrocknen. Schale ganz dünn schälen und mit den zerkleinerten Früchten in den Krug geben. Mit 1 l Weingeist auffüllen. 4 Wochen gut verkorkt stehen lassen.

Läuterzucker herstellen und nach dem Erkalten zum Mandarinen-Extrakt gießen. Noch einige Tage stehen lassen. Dann filtern, in Flaschen füllen und verkorken.

Um die Farbe zu verbessern, können einige Tropfen Lebensmittelfarbe zugegeben werden. Nach dem gleichen Rezept können Sie auch Zitronen- und Orangen-Likör herstellen. Dann bereiten Sie aus 4-6 Früchten den Extrakt.

### 9.14 Milch 43

4 cl Likör 43  
2 cl Orangensaft  
2 cl Sahne

10 cl Milch  
1 Scheib. Orange  
2-3 Eiswürfel

Zutaten in einen Shaker geben und 15-20 Sekunden kräftig schütteln.

In einem vorgekühlten Glas servieren und mit einer Scheibe Orange garnieren.

**Mengenangabe:** 1 Glas

### 9.15 Orangen-Buttermilch-Shake

500 g Buttermilch, gut gekühlt	50 g Zucker, ca.
4 Orangen, frisch gepreßter Saft von	1 Orange
2 Grapefruits	8 Cocktailkirschen
1 Pkg. Vanillezucker	

Alle Zutaten im Mixer miteinander verquirlen und in vier Gläser füllen.

Für die Garnitur Orange in Scheiben schneiden und die Scheiben anschließend vierteln.

Auf vier Spieße jeweils 2-3 Orangenviertel und 2 Cocktailkirschen stecken. Auf den Orangen-Buttermilch- Shake legen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 9.16 Orangen-Minz-Shake

2 Stangen Minze	1/4 l Milch
1 EL Pistazienkerne ungesalzen	3 EL Karamellsirup (oder Zucker)
100 g Naturjoghurt	2 Blutorangen

Von den Blutorangen die Schale samt der weißen Haut abschneiden. Fruchtfleisch fein würfeln, Kerne entfernen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen (ein paar schöne Blättchen für die Deko beiseite legen). Orangen und Minzeblättchen mit Pürierstab oder Mixer pürieren und durch einen Sieb streichen. Das Püree mit Sirup, Milch, Joghurt verrühren, in Gläser füllen. Nach Wunsch mit dem Aufschäumer aufmixen. Pistazien fein hacken und darauf streuen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 15

### 9.17 Orangen-Punsch

5 dl Wasser	2 1/2 dl Blutorangensaft
1 Zimtstange	2 1/2 dl weißen Traubensaft
1 Orange	2 EL Zitronensaft
4 Beutel Hagebuttentee	2 EL Honig hineingeben

Wasser, Zimtstange und Orangeschale (dünn abgeschälte) in einer Pfanne aufkochen. 4 Beutel Hagebuttentee zufügen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Alles absieben, in die Pfanne zurückgießen. Blutorangensaft und weißen Traubensaft zugeben, bis vors Kochen bringen. Zitronensaft und Honig hineingeben, verrühren. Klein gewürfelte Orange in vorgewärmte Gläser verteilen, Punsch darübergießen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**9.18 Orangendrink**

1 Orange	700 ml Apfelsaft
2 cl Grenadinesirup	350 ml Mineralwasser

Die Orange heiß abwaschen, vierteln und in die Gläser geben. Grenadinesirup und Apfelsaft dazugeben und mit Mineralwasser auffüllen.

**Zubereitungszeit** ca. 10 Minuten

**9.19 Orangendrink mit Pfirsich**

Eiswürfel	2 EL Pfirsichlikör
4 EL Campari	Orangensaft

Eiswürfel in ein hohes Becherglas geben, Campari und Pfirsichlikör dazugießen. Mit Orangensaft auffüllen und umrühren.

**Mengenangabe:** 1 großes Glas

**9.20 Orangenkaffee**

2 unbehandelte Orangen	4 EL Orangenlikör
100 g Schlagsahne	3 Tassen frisch zubereiteter Kaffee
40 g Zucker	

Orangen heiß abwaschen und trockentupfen. Eine Orange sehr dünn abschälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Den Saft auspressen. Die andere Orange dick abschälen und in Scheiben schneiden. Sahne steif schlagen. Orangensaft, Zucker und Likör auf 4 Tassen verteilen und mit heißem Kaffee auffüllen. Eine Sahnehaube mit Orangenscheibe und -streifen daraufsetzen. Sofort servieren.

**9.21 Orangenkakao**

2 Orangen unbehandelte	125 g Sahne
400 ml Milch	2 Eigelb
1.5 EL Kakaopulver	3.5 EL Zucker

1. Die Orangen heiß abwaschen, die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Die Milch in einem Topf aufkochen. Das Kakaopulver mit der Sahne glattrühren, zur Milch

gießen und kurz durchkochen.

2. Die Eigelbe mit 1 El. von dem Zucker und dem Orangensaft verquirlen, nach und nach den heißen Kakao unterrühren. Nicht mehr kochen lassen.

3. Vier Tassen oder hitzebeständige Gläser an den Rändern befeuchten. Die abgeriebene Orangenschale mit 1 El. von dem Zucker mischen, die Tassen oder Gläser umgedreht hineindrücken.

4. Den Orangenkakao nach Geschmack mit dem übrigen Zucker süßen und in die vorbereiteten Tassen oder Gläser umgießen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

1200 kJ

## 9.22 Orangenkakao

80 ml Orangenlikör

250 ml Sahne

4 unbehandelte Orangen

40 g Zucker

100 g Zartbitterschokolade

1 Vanilleschote

750 ml Milch

Von zwei Orangen feine Streifen aus der Schale herausschälen. Anschließend alle vier Orangen pressen. Den Saft in einen kleinen Topf geben und bei leichter Flamme kochen, so dass er eindickt. Die Milch zusammen mit der längs geteilten Vanilleschote leicht kochen. Die Schokolade raspeln und mit etwas heißer Milch in einem Topf schmelzen. Die Sahne steif schlagen. Die Schote aus der Milch entfernen und zusammen mit dem Zucker in die geschmolzene Schokolade rühren. Die Schokoladenmilch durch ein feines Sieb in die Gläser verteilen und jeweils 2 cl Orangenlikör und 1/4 des Safts hinzugeben. Den Orangenkakao mit einer Sahnehaube und den Orangenstreifen garnieren und heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

456 kcal / 1908 kJ

## 9.23 Orangenlikör

1/2 l frisch gepresster Orangensaft,

30 g gelbe Orangenschalen

(hauchdünn abgeschält und ohne weiße Haut),

125 g weißer Kandiszucker,

1 Vanillestange (längs halbiert),

700 ml Obstbranntwein (41 Vol.-%),

200 ml weißer Wermut

Orangensaft und Orangenschale mit Zucker, Vanilleschote, Obstbranntwein und weißem Wermut mischen. In ein Glas von etwa 1 1/2 l Inhalt abfüllen und gut verschlossen an

einen sonnigen Platz stellen. Jeden Tag ein- bis zweimal gut schütteln und nach 14 Tagen durch einen Papierfilter gießen. In gut verschlossenen Flaschen an der Kühle lagern. Kühl servieren.

### 9.24 Orangenlikör

500 g Orangen, unbehandelte	1/4 l Campari
250 Kandis, weißer	1/2 l Tequila oder weißer Rum
10 EL Orangenlikör	

Orangen waschen, trockenreiben, in Stücke schneiden. Mit Kandis in ein verschließbares Glasgefäß (ca. 1,5 l Inhalt) mit weiter Öffnung füllen. Orangenlikör, Campari und Tequila oder Rum zugeben. Verschließen. Likör bei Zimmertemperatur ca. 4 Wochen durchziehen lassen. Gelegentlich schütteln. Liköransatz durch ein Sieb gießen. Dann einen Trichter mit Mull auslegen und den Likör in eine Karaffe füllen. Gut verschließen und etwa 1 Monat ruhenlassen. Die Zutaten reichen für ca. 1,25 l.

**Mengenangabe:** 1 Portion

### 9.25 Orangenpunsch

4 TL Assam-Tee, ca.	2 Sternanis
4 unbeh. Orangen	4 TL Honig
3 rosa Grapefruits	brauner Kandis nach Belieben

500 ml Wasser aufkochen. Teeblätter in eine Kanne geben, mit dem heißen Wasser aufbrühen. Ca. 5 Min. ziehen lassen. 2 Orangen mit heißem Wasser abbrausen. Die Schale mit einem spitzen Messer spiralförmig möglichst dünn abschälen. Alle Orangen und die Grapefruits auspressen. Den Tee durch ein Sieb gießen. Mit Sternanis, Orangenschale und Säften in einen Topf geben. Vorsichtig erhitzen, aber nicht kochen lassen. 4 Gläser mit heißem Wasser ausspülen, jeweils 1 TL Honig und etwas Kandis hineingehen. Mit dem heißen Punsch aufgießen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Gläser

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Glas:** 100 kcal; E 1 g, F 0 g, KH 19 g

### 9.26 Orangentee

4 Tl, schwarzer Tee	8 EL Orangensaft
1 ungespritzten Orange, Schale von	Orangenschale
1/2 l kochendes Wasser	

Teeblätter und eine lange, dünn geschälte Spirale Orangenschale mit kochendem Wasser übergießen. 2 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen, mit Orangensaft mischen. Mit etwas Orangenschale garnieren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 9.27 Orangentee

80 ml Orangenlikör	600 ml Wasser
1 TL roten Pfeffer	2 TL Orangensaft
500 ml aufgeschäumte Milch	5 EL Rooibostee Orange
8 EL Orangenmarmelade	

Zubereitung: Den Orangensaft in einen kleinen Topf geben und leicht kochen, bis der Saft leicht reduziert ist. Den Tee hinzugeben und mit heißem Wasser aufschütten. Auf kleiner Flamme 8 Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein feines Sieb in feuerfeste Gläser gießen, mit jeweils 2 EL Orangenmarmelade süßen und mit jeweils 2 cl Orangenlikör parfümieren. Mit der aufgeschäumten Milch auffüllen und mit dem rotem Pfeffer bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 9.28 Orangentee

1 Orange, unbehandelte	1 EL Lipton Tea Best Englisch
1 EL Zucker	500 ml Wasser
4 EL Orangenlikör	Zucker nach Geschmack

Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und mit einem Julienneiße die Schale abraspeln. Die Orange halbieren und auspressen.

Die Orangenschale mit dem Zucker in einen Topf geben und auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Mit Orangensaft und Likör ablöschen und bei gleicher Einstellung kurz aufkochen lassen.

Den Tee mit kochendem Wasser aufgießen, 4 Minuten ziehen lassen, durchsiehen und mit dem Orangensaft mischen. Den Orangentee nach Geschmack süßen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten

**Pro Portion: ca.:** 56 kcal / 234 kJ



**9.29 Sellerie-Orangen-Drink**

5 dl Selleriesaft  
4 dl Orangensaft

einige Tropfen Tabasco

Alles gut verrühren, kühl servieren.

Tipp: Selleriesaft durch einen anderen Gemüsesaft ersetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**9.30 Soft Orange**

8 EL Southern Comfort (Whisky-Likör)      restliche geschält und halbiert  
4 TL Zitronensaft      16 Eiswürfel  
20 Physalis, davon 4 beiseite gelegt,      5 dl Ginger Ale

Southern Comfort und Zitronensaft in die Gläser verteilen. Abwechslungsweise halbierte Physalis und Eiswürfel begeben, mit Ginger Ale aufgießen. In beiseite gelegte Physalis je einen kleinen Schnitt schneiden, auf den Glasrand setzen. Tipp: Für einen alkoholfreien Drink statt Southern Comfort 2 EL Grenadinesirup verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Gläser von je ca. 2 1/2 dl

**Vor- und zubereiten:** ca. 5 Min.

**Pro Glas:** 145 kcal / 604 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 25 g

**9.31 Winter Power**

8 Stk. Würfelzucker      0.6 l Milch  
3 Kugel(n) Joghurt-Eis      4 Orangen

Ein paar Streifen aus der Orangenschale (möglichst unbehandelte Früchte) schneiden und aufbewahren. Mit den Zuckerstückchen die Schale abreiben, damit sie das Aroma annehmen. Geschälte Orangen kleinschneiden, im Mixer pürieren, dann durch ein Haarsieb passieren. Das Mus mit den Zuckerstückchen süßen, mit Milch und Joghurt-Eis im Mixer mischen und in Gläsern anrichten. Mit den Orangenschalenstreifen dekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 10



## 10 Grundlagen, Informationen

### 10.1 Blutorangen

Anderer Name: Apfelsinen. BOTANIK: Immergrünes Rautengewächs. Die Frucht zählt zu den Beerenfrüchten. HERKUNFT: Im Winter aus dem Mittelmeerräum: Spanien, Italien, Zypern, Israel und Marokko. Zum Teil auch aus den USA. Im Sommer aus Südafrika und Brasilien. SAISON: Oktober bis Mai, durch Importe von der Südhalbkugel aber ganzjährig erhältlich. Blutorangen: Dezember bis März.

Gut zu wissen: EINKAUF: Nur unbeschädigte Orangen ohne braune Flecken und weiche Stellen kaufen, sonst schimmeln sie schnell. Soll die Schale verwendet werden, unbehandelte Orangen, besser Bio-Ware, nehmen. LAGERUNG: Luftig und trocken gelagert halten sie 1-2 Wochen, unbehandelte Orangen kürzer. Abgeriebene Schale lässt sich einfrieren. DAS STECKT DRIN: Viel Vitamin C. Schon 1 1/2 Orangen decken den Tagesbedarf! Flavonoide aus Fruchtfleisch und Trennhäuten stärken die Abwehrkräfte und erhöhen die Vitamin-Wirkung. Deshalb möglichst ganze Früchte essen.

Von blonden Spaniern und Vollblut-Sizilianern: Weltweit gibt es ca. 400 Orangen-Sorten, aber max. 20 sind erhältlich. Man unterscheidet Blond-und Blutorangen. 60 % unserer Blond-Orangen kommen aus Spanien. Dazu gehören die Navel-Orangen, die ihren Namen einer nabelartigen Öffnung (navel = engl. Nabel) verdanken, unter der eine kleine Zweitfrucht sitzt. Es gibt frühe Sorten, wie die Navelina, und späte, die erst ab Februar geerntet werden, z. B. die Navel Late. Alle Navels sind eher zum Püressen geeignet, denn sie lassen sich gut schälen, sind kernlos und wunderbar süß - als Saft schmecken sie leicht bitter. Eine hervorragende Saftorange ist die ebenfalls blonde Valencia, eine späte, dünnschalige Orange. Sie schmeckt erfrischend süßsauerlich. Süßer und noch saftiger ist die Salustiana, die ab Dezember am Markt ist. Die kräftig aromatischen Blutorangen benötigen kühle Nächte, um ihre dunkle Farbe auszubilden. Daher kommen sie fast nur aus dem Mittelmeerraum, hauptsächlich aus Sizilien. Halbblut-Orangen, wie die Tarocco, haben nur gefärbtes Fruchtfleisch, Vollblut-Orangen, z. B. die herbsüße Moro, auch eine leicht gefärbte Schale.

AROMATISCH UND DEKORATIV: ORANGENSCHALE: Unbehandelte Orangen heiß waschen und trockenreiben. Äußere Schale nur dünn abreiben, das Weiße darunter schmeckt bitter. Feine Orangenschalenstreifen (Zesten) gelingen am leichtesten mit einem Zesten- oder Juliennereißer aus dem Fachhandel. Aber es geht auch ohne: Schale mit einem Sparschäler ganz dünn in möglichst langen Stücken abschälen, dann fein schneiden.

### 10.2 Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat

Möchten Sie Ihren Orangecake mit kandierten Orangenscheiben garnieren? Mit viel Geduld können Sie diese selbst zubereiten. Gleichzeitig lassen sich die Schalen von Zitronen und Orangen zu Zitronat und Orangeat verarbeiten.

So wird es gemacht: Die Orangen und Zitronen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kerne entfernen. Nach Belieben zusätzlich Schalen von Orangen und Zitronen beifügen, mit Wasser bedeckt knapp weichkochen. Sorgfältig abtropfen lassen. Flüssigkeit auffangen.

Zuckersirup: pro 500 g Früchte und Schalen 5 dl Kochflüssigkeit mit 200 g Zucker und 100 g Traubenzucker (aus der Apotheke oder aus dem Reformhaus) auf großem Feuer zu einem Sirup einkochen. Vom Feuer nehmen und die Früchte in den heißen Sirup legen. 24 Stunden stehen lassen. Die folgenden fünf Tage: Früchte täglich aus dem Sirup heben, abtropfen lassen. Dem Sirup 100 g Zucker zugeben, wieder auf 5 dl einkochen. Pfanne vom Feuer nehmen und Früchte in den heißen, immer dicker werdenden Sirup zurückgeben. 4 Tage lang wiederholen.

Am 5. Tag mit 150 g Zucker wiederholen. Die Früchte 2 Tage im nun sehr dicken Sirup liegenlassen.

Trocknen: Früchte aus dem Sirup heben und auf einem Tortengitter abtropfen lassen. An einem warmen Ort, z. B. auf einem Heizkörper, während mehrerer Tage trocknen lassen. Nicht mehr klebrige Scheiben legen Sie am besten lagenweise und durch Pergamentpapier getrennt in eine Tortenschachtel oder leicht geöffnete Blechdose.

Der restliche Zuckersirup kann zum Süßen von Apfelmus oder Tee verwendet werden.

### 10.3 Kandierte Zitruschalen

2 Orangen oder Zitronen oder 1 Grapefruit,	250 g Traubenzucker
Schale dünn abgeschält	60 cl Wasser
125 g Zucker	

Zitruschalen kann man genauso kandieren wie Früchte. Da die Schalen weniger Wasser enthalten, nehmen sie den Zucker leichter auf. Man kann die Schalen auch einfach blanchieren, um ihnen die Bitterstoffe zu entziehen, dann 3 Stunden in Sirup simmern lassen und anschließend trocknen lassen. Orangen- oder Grapefruitschalen müssen vor dem Kandieren gründlich gewaschen und sauber gebürstet werden. Die kandierten Schalen müssen getrennt aufbewahrt werden, da sonst das typische Aroma jeder Schalensorte beeinträchtigt wird.

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Schalenstreifen darin 3 Minuten simmern lassen, bis sie weich sind. Die Streifen mit einem Schaumlöffel herausheben und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, dabei im Topf und in der Schüssel das Wasser jedes Mal wechseln. Die Schalen gut abtropfen lassen. Den Zucker mit dem Traubenzucker und dem Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze verrühren. So lange weiterrühren, bis der Zucker gelöst ist. Den Sirup zum Kochen bringen, die abgetropften Schalen hineingeben und etwa 3 Stunden darin simmern lassen. Die Schalen mit einer Gabel aus dem Sirup nehmen und auf ein Kuchengitter legen, das über einem Tablett steht. Das Gitter in den Backofen stellen, in dem entweder nur die Zündflamme brennt oder der bei einem elektrischen Backofen auf niedrigste Stufe eingestellt ist. Die Schalen können auch an einem anderen warmen

Platz trocknen. Das dauert etwa 3 Stunden. Die kandierten Schalen in einem luftdicht schließenden Glas aufbewahren. Sie halten sich darin fast unbegrenzt.

#### 10.4 Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel

3 groß. Pampelmusen oder	1/4 l Wasser
5 groß. Navel-Orangen	1 1/2 TL gemahlener Ingwer
675 g Zucker	

Die Früchte quer halbieren. Das Fruchtfleisch mit den Häutchen zwischen den einzelnen Segmenten herausheben und für einen anderen Zweck verwenden, die dicke weiße Haut an der Schale jedoch nicht entfernen. Die Schale in lange, 0,5 bis 1 cm breite Streifen schneiden. Diese in einen Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken und 5 Minuten simmern lassen. Die Schale gut abtropfen lassen. Den Vorgang noch viermal wiederholen, dabei jedes Mal frisches kochendes Wasser verwenden und die Streifen gut abtropfen lassen. So werden der Fruchtschale die Bitterstoffe entzogen.

In einem Topf mit schwerem Boden 500 g Zucker mit dem Wasser vermischen, den Ingwer hineingeben und erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Die Schalenstreifen in den Sirup geben und etwa 30 bis 45 Minuten bei schwacher Hitze im halb geschlossenen Topf simmern lassen, bis sie weich sind. Dann auf einen großen Bogen Alufolie oder Wachspapier geben und so verteilen, dass keine Stücke übereinanderliegen. Vollständig abkühlen lassen, dann mit dem restlichen Zucker dick bestreuen.

Die kandierten Streifen die Nacht über - zumindest aber 5 bis 7 Stunden - unbedeckt stehenlassen, bis sie vollständig trocken sind. In einem fest schließenden Glas aufbewahren.

**Mengenangabe:** 1 kg

#### 10.5 Orange

**Inhaltsstoffe:** Die Zitrusfrucht, die oft auch Apfelsine genannt wird, enthält sehr viel Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, Magnesium, Selen und Kalium. Diese Substanzen regen den Zellstoffwechsel und die Konzentrationsfähigkeit an. Außerdem stärken sie das Immunsystem und fördern Blutbildung sowie Verdauung. Saison: Orangen gelten in unseren Breitengraden als typisches Winterobst. Bedingt durch weltweite Importe sind sie jedoch das ganze Jahr über erhältlich. Einkauf: Die Zitrusfrucht sollte fest und im Vergleich zu ihrer Größe relativ schwer sein. Daran erkennt man, dass sie viel Saft enthält. Die Schale muss unversehrt sein und darf keine weichen oder dunklen Stellen aufweisen. Aufbewahrung: Bei Zimmertemperatur hält sich das Obst etwa eine Woche, im Kühlschrank kann es bis zu drei Wochen gelagert werden. Verwendung: Es ist lecker als kleiner Snack oder in Obstsalaten, Soufflés, Gebäck. Aber auch in pikanten Gerichten wie Reis- und Geflügelspeisen schmecken die Früchte sehr gut.

## 10.6 Orangen

Ihre Heimat war einst China. Heute werden Orangen in fast allen warmen Ländern angebaut. Die so genannten Winterorangen, welche von November bis Anfang Juni erhältlich sind, blühen im Frühjahr und reifen auf den Winter heran; sie stammen aus dem Mittelmeerraum. Aus Südafrika, Südamerika und dem Süden der USA stammen die Sommerorangen, welche im europäischen Sommerhalbjahr reifen. Man zählt rund 400 Orangensorten, aber nur etwa 30 spielen eine wirtschaftlich wichtige Rolle. Man teilt sie in zwei Hauptgruppen ein: Blondorangen mit dem hellen Fruchtfleisch und Blutorangen mit der für sie typischen Rotfärbung. Die Blutorangen werden in drei weitere Gruppen unterteilt: Halbblut mit gelber Schale und rotem Fruchtfleisch, Vollblut mit roter Schale und rotem Fleisch sowie Doppelblut, bei denen Schale, Fruchtfleisch und auch Saft tiefrot bis bläulich gefärbt sind. Blutorangen sind nur von Dezember bis Anfang März erhältlich; sie sind im Geschmack intensiver, aber auch etwas saurer als die Blondorangen.

**Einkaufstipp:** Die Farbe der Schale sagt nichts über den Reifegrad der Orange aus. Ihre Schale bleibt grünfleckig, solange die Nächte warm sind; erst bei nächtlicher Kühle wird sie orange. Weil vor der Ernte in jedem Fall das Zucker-Säure-Verhältnis überprüft wird, sind die bei uns erhältlichen Früchte richtig reif. Achten Sie beim Einkauf auf pralle Schale und Druckfestigkeit; der Stielansatz muss fest sein.

**Mandarinen** Diese kleinere Verwandte der Orange hat ihren Namen von der Insel Mauritius, welche in der Sprache der Eingeborenen «Mandara» hieß. Die dort zuerst angebaute Frucht erhielt die Bezeichnung «Mauritius-Apfel». Bei den Mandarinen unterscheidet man zwischen selbständigen und gekreuzten Arten.

**Selbständige Mandarinenarten** Die gewöhnliche Mandarine kommt bei uns vorwiegend aus Italien. Sie ist kernreich, hat aber sehr aromatisches Fruchtfleisch.

**Satsuma** ist die am frühesten reife Mandarinenart (ab Oktober). Ihr Fruchtfleisch ist zart und saftig, jedoch mangels Säure von leicht fadem Geschmack. Sie ist gewöhnlich kernarm. Satsumas wurden zuerst in Japan gezogen; heute werden sie bei uns hauptsächlich aus Spanien importiert.

**Die Tangerinen** sind die kleinsten Mitglieder der Mandarinenfamilie. Sie sind erst ab März erhältlich, kernarm und leicht von der Schale zu lösen.

**Gekreuzte Mandarinenarten** Die Clementine ist eine Kreuzung zwischen Mandarine und Pomeranze (Bitterorange). Sie ist gut erkennbar an ihrer rötlichen Schale, welche sich leicht vom Fruchtfleisch lösen lässt. Ihr Geschmack ist süß und aromatisch; sie ist kernarm bis kernlos.

**Temple** ist eine Kreuzung zwischen Mandarine und Grapefruit. Sie ist größer als die gewöhnliche Mandarine, von der sie die Form und den lockeren Schalensitz hat; von der Grapefruit stammt der vorherrschende Geschmack. Sie ist kernhaltig.

**Die Wilking**, eine Kreuzung zwischen Mandarine und Temple, kommt im März und April auf den Markt, ist großfruchtig, hat aber weniger Kerne als die gewöhnliche Mandarine.

**Malaquina** nennt sich die Kreuzung zwischen Mandarine und Orange. Sie ist saftreich, aromatisch und weniger kernhaltig als die Mandarine. Ihre Schale ist rau bis wulstig.

**Tangelo**, eine Kreuzung aus Tangerine und Pomelo (Grapefruit), ist so groß wie eine Orange, außerordentlich dünnchalig und kernlos. Ihr Fruchtfleisch ist sehr süß.

Ortanique heißt die Kreuzung zwischen Orange und Tangerine. Sie hat eine feine Schale sowie einen bis zwei sehr dicke Kerne.

Orangen- und Zitronenschale mit verwenden? Um Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen, Grapefruits) vor Schimmelbefall und Fäulnis zu bewahren, werden sie unmittelbar nach der Ernte in ein chemisch behandeltes Papier gepackt oder mit einem Wachsüberzug versehen, welcher ein chemisches Schutzmittel enthält. Diese Chemikalien sind auf ihre Unbedenklichkeit streng überprüft worden. Auch die Importe von Zitrusfrüchten werden durch die kantonalen Lebensmittelchemiker genau überwacht. Wird z.B. der zulässige Höchstgehalt an Spritzmitteln überschritten, so darf die Ware nicht in den Verkauf gelangen.

Folgende Punkte sollten vor der Verwendung von Zitrusfrüchten dennoch beachtet werden:

- Früchte unbedingt aus dem Papier nehmen und nicht im Kühlschrank aufbewahren. Weil die Früchte «lebende» Ware sind, kann sich das Diphenyl (Fäulnis- und Schimmelhemmer) an der Luft abbauen! - Früchte in jedem Fall heiß waschen, da sie auf ihrer Reise nicht nur durch viele Hände gegangen sind, sondern auch durch Staub usw. verschmutzt wurden. Heißes Wasser löst auch Wachsreste von der Schale. - Stark chemisch riechende Früchte können unbedenklich gegessen werden; Schale jedoch nicht verwenden. - In den Wintermonaten erhalten Sie unbehandelte Früchte aus den Mittelmeerländern, da diese auf ihrer kurzen Reise nicht verderben.

Süße Vitaminpillen Wussten Sie, dass Orangen 14 Vitamine, darunter besonders Vitamin C, 13 Mineralstoffe, 5 Fruchtsäuren (u. a. Zitronen-, Apfel- und Weinsäure), Rohrzucker, Trauben-, Fruchtzucker und Fermente enthalten?

## 10.7 Orangen filetieren

Orange dick schälen, die weiße Haut auf dem Fruchtfleisch muß mit abgeschnitten werden. Das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden. Um noch Saft zu gewinnen, die Rückstände gut ausdrücken.

## 10.8 Zitruschalen kandieren

30 cl Kochflüssigkeit

60 g Zucker

175 g Zucker oder 125 g Glukosesirup

Den Sirup zubereiten: Pro 30 cl Kochflüssigkeit 175 g Zucker oder 125 g Glukosesirup und 60 g Zucker abwiegen. Den Zucker in den Topf mit der Kochflüssigkeit geben (oben); wird Glukosesirup verwendet, diesen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze gleichmäßig rühren, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist.

Früchte schälen: Das obere und untere Ende der Frucht abschneiden. Die Schale spiralförmig abschälen. Hier wird die Schale so dünn abgeschält, dass kein weißer Pelz daran haftet. Man kann die Schale aber auch mit der weißen Haut zusammen kandieren.

Die Schale weich machen: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Schale etwa 3 Minuten kochen, damit sie weich wird und ihre Bitterkeit verliert; dann mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Diese Arbeitsgänge noch zweimal wiederholen, dabei jedes Mal das Wasser in beiden Gefäßen erneuern. Abtropfen lassen.

Die Schale kandieren: Einen Sirup aus Zucker, Glukosesirup und Wasser zubereiten. Den Sirup zum Kochen bringen und die abgetropfte Schale hineingeben. Die Hitze reduzieren und die Schale 3 Stunden simmern lassen. Die Schale auf ein Kuchengitter legen und dieses 3 Stunden in einen nur durch die Zündflamme erwärmten Backofen stellen.



## 11 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 11.1 Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander

Alufolie	1/2 TL Koriandersamen
1 Bd. Koriander	2 klein. Zwiebeln
grobes Meersalz, Pfeffer	1 unbehandelte Orange
100 g Sauerrahmbutter	4 klein. Köpfe Radicchio

Die äußeren Blätter des Radicchio entfernen, Salatköpfe mit Strunk vierteln. Orange waschen, die Hälfte der Schale dünn abschälen und in Streifen schneiden. Den Orangensaft auspressen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. 8 Stücke Alufolie ungefähr in DIN A3 Größe abschneiden, jeweils zwei Stücke Alufolie aufeinander legen. Für ein Päckchen ungefähr 1/4 der Salatstücke, Zwiebeln, Orangenschale und Koriandersamen auf eine Hälfte der gedoppelten Folienstücke verteilen. Die Butter in kleinen Flöckchen auf dem Radicchio verteilen, mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen. Die Folienränder leicht nach oben biegen, Orangensaft in die Päckchen gießen. Die andere Hälfte der doppelt gelegten Folienstücke über den Radicchio klappen. Die Ränder sorgfältig mehrfach nach innen falten, so dass ein Päckchen entsteht. Auf einer weniger heißen Stelle am Rand des Grills 10 min. grillen, dabei einmal wenden. Radicchiopäckchen vom Grill nehmen, den Inhalt auf Tellern anrichten und mit Korianderblättchen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 11.2 Kartoffel a'l Orange

4 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
1 Bd. Basilikum	Salz, Pfeffer
2 Orangen (unbehandelt)	800 g Kartoffeln

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen, Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Wenden, salzen, pfeffern und Knoblauch darüber pressen. Von einer Orange die Schale abreiben. Beide Orangen auspressen. Den Saft und die Hälfte der Schale zu den Kartoffeln geben. Zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Petersilie fein hacken und mit der restlichen Orangenschale unter die Kartoffeln mischen. Tipp: Passt zu gebratenem Fisch, z. B. Lachs oder Goldbrasse.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 11.3 Kartoffelsalat mit Orangenaroma

<i>Salat:</i>	2 EL Olivenöl
500 g festkochende Kartoffeln	1 EL Dijonsenf
Salz	3 EL Apfelbalsam-Essig
evtl. Kümmel	100 ml Hühnerbrühe
<i>Dressing:</i>	Pfeffer
100 ml Orangensaft	<i>Zum Garnieren:</i>
4 Schalotten	1 Bd. Schnittlauch

Für den Salat die Kartoffeln schälen, waschen und in wenig Salzwasser garen. Abgießen, ausdampfen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Für das Dressing den Orangensaft auf die Hälfte einkochen. Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Senf, Essig, Brühe und Orangensaft zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffelscheiben gießen und durchziehen lassen. Zum Garnieren den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Über den Salat streuen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 11.4 Rosenkohl mit Orangencurry

1 kg Rosenkohl	1/2 TL Kurkuma
Salz	1/4 TL gemahlener Koriander
3 unbeh. Orangen	1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
30 g Ingwerwurzel	Zimtpulver
1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	40 g Sultaninen
80 g Cashewkerne	Korianderblättchen zum Garnieren
250 g Basmati-Reis	

Rosenkohl putzen, waschen, kreuzweise einschneiden, in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen. 2 Orangen dick schälen, Filets herauslösen. Ingwer schälen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen und hacken.

Rosenkohl abgießen, dabei den Garsud auffangen. Röschen kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Cashewkerne grob hacken, in einem Topf ohne Fettzugabe goldbraun rösten, herausnehmen.

800 ml Garsud mit Salz in einem Topf aufkochen. Den Reis einstreuen und bei schwacher Hitze 12-15 Min. ausquellen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Salz, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und etwas Zimt im heißen Fett anbraten. Kohl, Orangenfilets, Sultaninen zufügen, kurz darin schwenken. Die 3. Orange waschen, die Schale in Zesten abziehen, Frucht auspressen. Saft sowie Zesten mit 100 ml Garsud zum Gemüse geben, 5 Min. schmoren. Die Nüsse unter den Reis heben, evtl. mit Kurkuma bestäuben. Alles mit Korianderblättchen bestreut anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 60 Min.

**Garen** ca. 35 Min.

**pro Person:** 230 kcal; E 18 g, F 15 g, KH 78 g

## 11.5 Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-Senfbutterm

1 kg weißer Spargel	60 g mildgesäuerte Butter
1 EL mildgesäuerte Butter	1 EL Orangensaft
Prise(n) Salz, Zucker	1 TL Orangenabrieb
6 Blätter grüner Lauch	3 EL Senf grobkörnig
100 g milder Landschinken geräuchert	Zweig(e) frischer Thymian zur Dekoration

Spargel waschen und schälen. Spargel anschließend in Wasser mit 1 EL Butter, einer Prise Salz und Zucker ca. 10 Minuten bissfest kochen. Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Spargelsud heben und gut abtropfen lassen. Die Lauchblätter kurz in dem kochenden Spargelsud blanchieren, damit sie sich leichter biegen lassen. In schmale Streifen schneiden, eine Schinkenscheibe der Länge nach zusammenfalten, auf den Lauchstreifen legen und jeweils 5 bis 6 Spargel mit den Lauch-Schinkenstreifen zu Päckchen binden. Für die Orangen-Senfbutterm die Butter schmelzen, die restlichen Zutaten dazugeben und ca. 2-3 Minuten auf kleiner Flamme erwärmen. Die Butter darf nicht braun werden. Spargelpäckchen anrichten und mit der Butter übergießen. Mit einem Thymianzweig garnieren.

Tipp: Servieren Sie dazu neue kleine Kartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

205 kcal / 858 kJ



## 12 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 12.1 Aromatische Orangenkipferln

100 g geschälte, sehr fein gemahlene Mandeln	gen
280 g Mehl	Mark einer Vanilleschote
90 g Zucker	200 g weiche Markenbutter
1 Messerspitze Salz	150 g Zucker, gemischt mit 1 Päckchen Vanillezucker
2 EL feingeriebene Schale von unbeh. Oran-	

Mandeln, Mehl, Zucker, Salz, Orangenschale und Vanillemark auf eine Arbeitsplatte geben und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Mit einem großen Küchenmesser durchhacken. Eigelb zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Teig in Klarsichtfolie einwickeln und über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag aus dem Teig eine Rolle formen und in etwa 50 gleichgroße Stücke teilen. Aus den Stücken Kipferln formen und auf Backpapier legen. Den Backofen auf 190 °C (Gas: Stufe 2-3) vorheizen. Die Kipferln in etwa 10 Minuten sehr hell ausbacken. Noch warm in Vanillezucker wälzen. Diese Orangenkipferln sind sehr zart und zerbrechlich.

### 12.2 Aromatische Orangentorte

#### *Für die Biskuitrollen:*

4 Eier  
80 g Zucker  
1/2 Pkg. Orangeback  
70 g Mehl  
50 g gem. Mandeln  
50 g Orangeat  
3 EL Zucker  
150 g Himbeerkonfitüre

#### *Für den Boden:*

1 fertiger Biskuit vom Bäcker (Ø 28 cm)

#### *Für Füllung und Garnierung:*

9 Blatt Gelatine  
7 Orangen  
1 Zitrone  
1 Pkg. Orange-back  
50 g Zucker  
300 g Joghurt  
500 ml Sahne  
1 Pkg. Schokoblätter  
100 g Kumquats  
20 g geh. Pistazien  
einige Melisseblättchen

Biskuitrollen: Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Eier trennen. Eiweiß mit 3 EL kaltem Wasser steif schlagen. Dabei den Zucker einrieseln lassen. Eigelbe, Orange-back unterheben. Mehl, Mandeln mischen und mit dem fein gehackten Orangeat unterziehen. Biskuitmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen, 12-14 Min. backen. Platte dann auf ein

gezuckertes Geschirrtuch stürzen, Papier abziehen und die Himbeerkonfitüre aufstreichen. Teigplatte sofort mit Hilfe des Tuchs aufrollen und auskühlen lassen.

**Füllung:** Die Gelatine in Wasser einweichen. 4 Orangen, Zitrone auspressen. Saft mit Orange-back, Zucker, Joghurt verrühren. Die Gelatine tropfnass unter Rühren bei schwacher Hitze auflösen. Zur Orangenjoghurt-Masse geben und 20 Min. kühlen. 400 ml Sahne steif schlagen und unter die gelierende Creme heben. 3 Orangen dick schälen und in Scheiben schneiden. Auf den runden Biskuitboden legen. Tortenring darum setzen. Biskuitroile in 1 cm dicke Scheiben schneiden und an den Tortenrand setzen. Die Creme auf den Biskuitboden geben, glatt streichen. Ca. 60 Min. kühlen.

**Fertigstellung:** Ring entfernen. 100 ml Sahne steif schlagen, als Tuffs aufspritzen, Schokoblätter darauf setzen. Kumquats abbrausen, trockentupfen, in Scheiben teilen, auf die Torte legen. Pistazien aufstreuen. Mit Melisse garnieren.

**Mengenangabe:** 16 Stücke

**Backen** ca. 14 Min.

**Kühlen** ca. 80 Min.

**Zubereitung** ca. 50 Min.

**pro Stück:** 340 kcal

### 12.3 Blutorangen Crostata - Crostata di tarocchi

*für den Mürbeteig*

220 g Mehl

1 Prise Salz

120 g Butter, cremig geschlagen

50 g Zucker

1 Ei (L), geschlagen

1 Butterflocke zum Einfetten

*für die Vanillecreme*

450 ml Milch

1/2 Vanilleschote, längs aufgeschnitten

3 groß. Eigelb

50 g Zucker

20 g Mehl

3 EL Speisestärke, knapp

10 ml Likör (Grand Marnier, Brandy, Kirschlikör)

*für den Aprikosen-Tortenguss*

125 g Aprikosenkonfitüre

1 EL Grand Marnier oder Wasser oder eine Mischung aus beidem

(Sie können auch einen anderen Likör benutzen)

*für den Fruchtbelag*

500 g Blutorangen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

Für den Mürbeteig Mehl und Salz zusammen sieben und zur Seite stellen. Butter und Zucker cremig rühren. Nach und nach die Eier dazugeben und schaumig schlagen. Die Mehl- und Salzmischung hinzufügen und mixen, bis sich eine Kugel formt. Nicht zu lange mixen, da der Kuchenboden sonst beim Backen hart wird. Zu einer Scheibe formen, mit Frischhaltefolie abdecken und 20 Minuten kalt stellen, bis der Teig fest ist. Eine Obstkuchenform mit Hebeboden (Ø 20 bis 23 cm) gut einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche zu einem Kreis von 28 bis 30 Zentimeter Durchmesser und 3 Millimeter Dicke ausrollen. Während des Ausrollens den Teig gelegentlich um 90 Grad drehen, um ein

Ankleben zu verhindern (immer von innen nach außen rollen, damit der Teig gleichmäßig dick wird). Die Kuchenform umdrehen und leicht auf den Kreis legen. Steht der Teig ca. 3 Zentimeter über, hat er die richtige Größe. Den Teig leicht um das Nudelholz herum aufrollen, von Restmehl befreien und über der Kuchenform entrollen. Sanft in die Form drücken. Niemals den Teig ziehen, sonst schrumpft er beim Backen ein. Sind Boden und Wände der Form von Teig bedeckt, mit der Kuchenrolle über den Formrand rollen und so den überschüssigen Teig abtrennen. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen, zudecken und 20 Minuten kalt stellen. Ofen auf 200° C (Gas Stufe 6) vorheizen, Rost auf die mittlere Schiene schieben. Zum Blindbacken die mit Teig ausgeschlagene Form mit Backpapier auslegen und mit Reis oder Bohnen beschweren. So bleibt der Boden schön flach, und der Rand kann nicht herunterrutschen. 20 bis 25 Minuten backen, bis der Kuchenteig trocken und leicht goldbraun ist. Bohnen und Backpapier entfernen und den Kuchen auf einem Gitter auskühlen lassen. Für die Vanillecreme den Zucker und die Eigelb verrühren. Das Mehl und die Speisestärke zusammen versieben und mit dem Eizucker zu einer glatten Masse vermischen. Beiseite stellen. In der Zwischenzeit die Milch und die Vanilleschote bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und langsam unter die Ei-Mehl-Mischung schlagen. Die Vanilleschote vorher herausnehmen, das Mark auskratzen und der Creme hinzufügen. Jetzt die Mischung zurück in den Topf füllen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. 30 bis 60 Sekunden weiterrühren, bis die Mischung sehr dickflüssig und leicht zäh ist. Vom Herd nehmen und sogleich den Likör unterrühren. In eine saubere Schüssel füllen und die Oberfläche sofort mit Frischhaltefolie bedecken, damit sich keine Haut bildet. Kalt stellen. Im Kühlschrank bis zu 3 Tage haltbar. Vor dem Gebrauch nochmals schlagen, um eventuelle Klümpchen aufzulösen. Für den Tortenguss die Aprikosenkonfitüre und gegebenenfalls das Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb gießen, um die Fruchtstücke aus dem Guss zu entfernen. Den Likör unterrühren und lauwarm werden lassen. Um den Kuchenboden aus der Form zu lösen, die Hand unter die Form legen, sodass sie nur den Hebeboden berührt. Vorsichtig den Rand der Form lösen und über den Arm fallen lassen. Kuchenboden und -wände mit einem Teil des Aprikosengusses bestreichen, damit sie nicht zu klebrig werden, wenn die Vanillecreme hineingefüllt wird. Den Guss 20 bis 30 Minuten trocknen lassen. Die Vanillecreme gleichmäßig auf dem Kuchenboden verteilen, aber nur bis zu 3/4 der Randhöhe. Die gesamte Cremefüllung mit den Scheiben der Blutorange belegen. Den restlichen Tortenguss aufwärmen und vorsichtig die Früchte damit bestreichen, ohne an den Kuchenrand zu kommen, denn es geht nur darum, die Früchte zu glasieren. Sofort servieren. Falls die Crostata im Kühlschrank aufbewahrt wird, ca. 30 Minuten vor dem Auftischen herausnehmen, damit die Früchte und die Creme Zimmertemperatur annehmen können. Übrig gebliebenen Kuchen abdecken und im Kühlschrank verwahren.

Tipp: Um Zeit zu sparen, können Sie auch 400 Gramm fertigen Mürbeteig verwenden.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen

**Zubereitungszeit:** 120 Minuten

**Vorbereiten** 30 Minuten + 1 Stunde Kühlung

**Backzeit** 30 Minuten

### 12.4 Buchweizen-Orangen-Torte

3 Eier	5 Orangen
1 Pr. Salz	1 EL Honig
75 g Honig	3 B. (à 200 ml) Sahne
150 g Buchweizenmehl	<i>Sonstiges</i>
2 TL Backpulver	50 g gehackte Pistazienkerne
<i>Füllung:</i>	Orangerädchen und Minzeblättchen zum
9 Blatt weiße Gelatine	Verzieren
2 unbehandelte Orangen	

Mit dem Handrührgerät Eigelb und Honig schaumig schlagen, Eiweiß, Salz und 2 EL Wasser steif schlagen, unter die Eigelbmasse heben. Buchweizenmehl und Backpulver darüber sieben und unterziehen. Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier auslegen. Biskuitmasse einfüllen, backen.

Schaltung: 180-200°, 2. Schiebeleiste v. u. 160- 180°, Umluftbackofen ca. 20 Minuten Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Unbehandelte Orangen heiß waschen, trockentupfen, Schale dünn abraspeln, Saft auspressen. Restliche Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. Orangensaft eventuell mit Wasser auf 1/4 Liter auffüllen, mit Orangenschale und Honig vermischen, erwärmen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. 1/2 B. Sahne steif schlagen. Hälfte der Orangenfilets klein schneiden. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Sahne und Orangenstücke unterheben. Biskuit 2 x durchschneiden. Untersten Boden auf eine Tortenplatte geben, Springformrand umlegen. Hälfte der Orangensahne daraufstreichen, mittleren Boden darauflegen, mit Orangensahne und dem dritten Boden bedecken. Andrücken und ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Tortenrand lösen, Torte mit steif geschlagener Sahne einstreichen, Tortenrand mit Pistazien bestreuen. Torte mit Orangenfilets belegen, mit Sahne, Orangenscheiben und Minze verzieren.

### 12.5 Bunte Plätzchen

200 g Puderzucker	1 Orange
250 g Markenbutter	500 g Mehl
2 frische Eier	1-2 Eigelb zum Bestreichen
1 Eigelb	bunter Zucker zum Bestreuen

Puderzucker und die weiche Butter cremig rühren. Eier und Eigelb, abgeriebene Orangenschale und 1 EL Orangensaft zufügen, Mehl unterkneten. In Folie gewickelt 2-3 Stunden



kühl stellen. Teig auf wenig Mehl etwa 5 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit buntem Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 160/180 °C (Umluft/E-Herd) 12/15 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 8

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

## 12.6 Charlotte Russe

### *Bavarois (Bayrische Creme)*

3 Eigelb  
50 g Zucker  
1 Vanillestängel  
4 dl Milch  
1 Pkg. gemahlene Gelatine  
2 EL Grand Marnier  
100 g kandierte Orangenscheiben, in feinen

### Streifen

2.5 dl Rahm  
175 g Löffelbiskuits

### *Garnitur*

kandierte Früchte,  
z.B. Orangenscheiben, Kirschen usw.  
geschlagener Rahm

Eigelb und Zucker in eine Schüssel geben. Den Vanillestängel aufschneiden, die Samen herauskratzen, zugeben. Die Masse mit dem Schwingbesen rühren, bis sie hell ist. Die Milch mit dem Vanillestängel zum Kochen bringen, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen zur Eigelbmasse geben. Alles zurück in die Pfanne gießen, unter ständigem Rühren bis vors Kochen bringen, vom Feuer nehmen.

Gemahlene Gelatine sofort unter Rühren in die noch warme Creme geben. Rühren, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Ca. 1 Stunde ins kalte Wasser stellen, bis die Creme am Rand leicht fest ist. Inzwischen die kandierten Orangenstreifen im Grand Marnier einlegen.

Springform- oder Charlottenring auf eine Tortenplatte stellen. Bei ca. 18 Stück Löffelbiskuits an einem Ende 2 -3 cm wegschneiden, damit sie geradestehen, Abschnitte beiseite legen. Ring mit den Löffelbiskuits (Rundung nach außen) dicht auskleiden. Den Boden mit den restlichen Löffelbiskuits und den Abschnitten belegen.

Die Creme glattrühren, eingelegte Orangenstreifen und geschlagenen Rahm drunterziehen. Die Masse sorgfältig in die Form füllen. Zum Festwerden ca. 6 Stunden kühl stellen. Servieren: Springform- oder Charlottenring erst kurz vor dem Servieren entfernen. Die Charlotte nach Belieben mit kandierten Früchten und Schlagrahm garnieren.

Vorbereiten: Die Charlotte Russe kann mit dem Formenring bis zu 2 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Tipp: Anstelle des Gelatinepulvers 6 Gelatineblätter verwenden. Diese kurz in kaltem Wasser einlegen.

### 12.7 Erdbeerkuchen mit Orange

175 g Mehl	150 g Aprikosenkonfitüre
50 g gem. Mandeln	1 EL Grappa
100 g Butter	1 EL Zitronensaft
1 Ei	700 g Erdbeeren
1 Msp. Salz	6 Blätter Minze, geh.
125 g Zucker	1 Bio-Orange

Mehl, Mandeln, Butter in Stücken, Ei, Salz und 50 g Zucker rasch verkneten. Zur Kugel formen und in Folie wickeln. 60 Min. in den Kühlschrank stellen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig ausrollen, eine gefettete Springform (Ø 26 cm) damit auskleiden. Dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren. Ca. 10 Min. backen. Hülsenfrüchte und Papier entfernen. Boden weitere 10 Min. backen. Abkühlen.

Konfitüre, Grappa, Zitronensaft verrühren, auf den Boden streichen. Erdbeeren waschen, putzen, halbieren, mit 75 g Zucker, Minze mischen, Erdbeeren auf dem Kuchen verteilen. Die Orange waschen und trockentupfen. Zesten (Streifen) abziehen und auf die Erdbeeren geben. Evtl. mit Puderzucker bestäubt servieren.

**Mengenangabe:** 16 Stücke

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Min.

**pro Stück:** 230 kcal; E 3 g, F 10 g, KH 31 g

### 12.8 Feigenkuchen mit Orangen

150 g weiche Butter	(es klappt auch mit frischen Früchten.
3 Eier	Getrocknete Feigen müssen gut eingeweicht werden)
100 g Rohrzucker	500 ml Orangensaft
1 Prise Salz	(frisch gepresst oder aus der Flasche)
1 TL Vanillepulver	2 TL Honig
350 g Dinkel-Vollkornmehl (oder Weizen-Vollkornmehl)	2 Pkg. Tortenguss: Agar-Agar
100 g gemahlene Haselnüsse	(falls nicht zur Hand, normalen Guss verwenden)
1 TL Weinstein-Backpulver (Phosphat frei)	4 EL Orangenlikör
75 ml Wasser	
200 ml Orangensaft (frisch gepresst oder aus der Flasche)	<i>Dekoration:</i>
Butter/Margarine zum Ausfetten der Form	250 g Sahne
	2 Orangen
<i>Belag:</i>	50 g gehackte Haselnüsse für den Rand, evtl. mehr
400 g Softfeigen	

Butter mit Zucker, Eiern, Salz und Vanille schaumig rühren. Dinkel-Vollkornmehl mit Nüssen und Backpulver vermischen und zufügen. Nach und nach Wasser und 200 ml Orangensaft zugießen. Den Teig glattrühren und in eine gefettete Springform (26 cm Durchmesser) geben. Im Backofen bei 170 Grad (Umluft) 30 bis 35 Minuten backen. Den Boden nach dem Abkühlen einmal teilen, so dass zwei Böden entstehen.

Die Feigen in dünne Scheiben schneiden. Für die Dekoration ca. 16 bis 18 Feigenscheiben übriglassen.

1/2 l Orangensaft mit Honig und Tortenguss zum Kochen bringen und mit Orangenlikör abschmecken. 10 Minuten abkühlen lassen. Ein knappes Drittel des Tortengusses mit der geschlagenen Sahne verrühren und auf den unteren Boden streichen und mit Feigen belegen. Die zweite Hälfte des Bodens auflegen. Den 2. Boden ebenfalls mit Orangenfilets und den restlichen Feigenscheiben belegen.

Danach den Guss über den Kuchen verteilen und erkalten lassen. Den Kuchen von außen mit Sahne einstreichen, an den eingestrichenen Rand gehackte Nüssen andrücken. Den Kuchen zuletzt mit Sahnehäubchen auf den Feigen garnieren.

## 12.9 Feine Karotten-Biskuit-Törtchen

### *für den Möhrenbiskuit*

100 g Möhren  
120 g gemahlene, geröstete Haselnüsse  
30 g Mehl (Type 550)  
1 Msp. Backpulver  
1 Msp. Zimtpulver  
40 g Eigelbe (2 Stk.)  
1/2 Bio-Orange, Abrieb von  
85 g Zucker  
60 g Eiweiß (2 Stk.)

### *für die Orangencreme*

160 ml Orangensaft  
1/2 Bio-Orange, Abrieb von  
2 1/2 Blatt Gelatine (eingeweicht)

1 Eiweiß  
40 g Zucker  
160 g Sahne (cremig geschlagen)

### *für die Haselnussflorentiner:*

40 ml Milch  
etwas Glukose  
20 ml Sahne  
50 g Honig  
110 g Butter  
150 g Zucker  
160 g gehackte Haselnüsse

### *Restliche Zutaten*

1 Orange, filetiert

Möhrenbiskuit: Möhren fein reiben, mit Nüssen, Mehl, Backpulver, Zimt und Orangenabrieb vermischen. Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers dickcremig aufschlagen. Eiweiß mit restlichem Zucker steif schlagen. Eigelbschaum mit den trockenen Zutaten vermischen und den Eischnee unterheben. In gefettete und bemehlte Ringe (6 cm O) einfüllen und bei 170 Grad Umluft 15 bis 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und aus den Ringen schneiden.

Orangencreme: Orangensaft mit Abrieb erwärmen, Gelatine darin auflösen. Eiweiß mit Zucker auf 60 Grad erwärmen und in der Maschine zu Schnee schlagen, dabei solange laufen lassen bis er komplett abgekühlt ist. Zuerst den Eischnee, dann die Sahne unter den Orangensaft mischen. In gewünschte Formen abfüllen.

Haselnussflorentiner: Milch, Sahne, Glukose und Butter auf 50 Grad erwärmen, Zucker unterrühren. Auf 106 Grad hoch kochen und die Nüsse unterziehen. Die warme Masse auf ein Backpapier geben. Mit einem zweiten Backpapier bedecken und mit dem Rollholz dünn ausrollen. Die ausgerollte Masse kann gut im Froster gelagert und bei Bedarf weiterverarbeitet werden. Eine Florentinerplatte nehmen, die Backpapiere abziehen und auf ein größeres Papier geben. Die Florentinermasse bei 180 Grad goldbraun backen. Das dauert etwa acht Minuten. Die heiße Florentinerplatte mit einem Messer in die gewünschte Form schneiden oder ausstechen.

Fertigstellung: Die Kuchen mit den Orangenfilets belegen und die Creme oben anrichten. Mit den Florentinern garnieren.

**Mengenangabe:** 6-8 Törtchen (6 cm O und einer Höhe von etwa 5 cm)

### 12.10 Feiner Orangen - Mandelkuchen

100 g weiche Butter	1 EL Dinkelmehl
50 g Vanillezucker	1 TL Backpulver
2 Eier	2 EL Cointreau
200 g gem. Mandeln	Etwas gem. Safran
1 Bio Orange	1 Prise Salz

Butter und Zucker schaumig rühren. Eigelbe, Safran, Cointreau und geriebene Orangenschale unterrühren. Mandeln mit Mehl und Backpulver mischen und mit der Hälfte des Orangensaft unter arbeiten. Zum Schluss den steif geschlagenen Eischnee unterheben, in 1 gefettete Tarteform füllen. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene bei 160° 35 Minuten backen. Nach 20 und 30 Minuten die Oberfläche mit Orangensaft einpinseln. Kurz vor Ende der Backzeit die Oberfläche mit etwas Butter einpinseln, mit etwas Zucker bestreuen und kurz (nicht zu dicht) unter den Grill stellen. In der Form auskühlen lassen und dann vorsichtig herausnehmen (ist sehr locker).

### 12.11 Fruchttige Orangentorte

<i>Für den Teig:</i>	6 EL Orangenkonfitüre
200 g Mehl	1/2 Vanilleschote
1/2 TL Backpulver	1 Prise Salz
1/2 TL Salz	500 ml Milch
100 g Butter	1 Pkg. Mandelpuddingpulver
2 EL Zucker	2 Eier
1 Ei	4 Eigelb
1 Pkg. Vanillinzucker	5 Orangen
<i>Für den Belag:</i>	2 EL Orangenlikör

Teig: Mehl, Backpulver, Salz, Butter, Zucker, Ei, Vanillinzucker sowie 2 EL Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts vermengen. Teig zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt etwa 30 Min. in den Kühlschrank legen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, mit dem Teig auskleiden, dabei einen kleinen Rand formen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 15-20 Min. backen. Auskühlen lassen.

Belag: Tortenboden mit 3 EL Konfitüre bestreichen. Vanilleschote aufritzen, Mark heraus-schaben, mit der Schote und dem Salz in 400 ml Milch aufkochen. 5 Min. ziehen lassen, dann die Schote entfernen.

Puddingpulver, 100 ml Milch verrühren, zur Vanillemilch geben. Unter Rühren aufkochen lassen, vom Herd nehmen. Eier, Eigelbe unterziehen. Masse unter gelegentlichem Rühren erkalten lassen. Auf dem Tortenboden glatt streichen.

Orangen schälen, quer in Scheiben schneiden. Übrige Konfitüre passieren, mit Likör erwärmen. Orangen darin wenden, spiralförmig auf die Creme legen. Evtl. mit Minze garnieren.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Kühlen** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 20 Min.

**pro Stück:** 220 kcal

## 12.12 Gefüllter Weihnachtsstern

### *Für den Teig:*

200 g Margarine oder Butter  
 3 Eier  
 200 g Zucker  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 1 EL Kakao, evtl. mehr  
 1 EL Zimt, evtl. mehr  
 200 g Mehl  
 1/2 Pkg. Backpulver  
 1 Prise Salz  
 100 g Schokolade  
 (Zartbitter oder Vollmilch, je nach Ge-  
 schmack)  
 100 g gehackte Mandeln  
 125 ml Rotwein  
 1 handelsübliche Sternbackform, 28 cm

### *Für die Füllung:*

3 Apfelsinen  
 150 g Joghurt  
 100 g Roh-Marzipan  
 6 Blatt Gelatine  
 200 ml Sahne

### *Für die Dekoration:*

Variante 1:  
 150 g Schokoladenglasur  
 6 filetierte Apfelsinenspalten  
 Variante 2:  
 Puderzucker zum Bestäuben  
 6 Schoko-Dekorblätter  
 6 Apfelsinenspalten (filetiert)  
 Ein paar Sahnetupfen

Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Nach und nach die Eier dazugeben und verrühren. Die restlichen Zutaten mit dem gesiebten Mehl dazugeben und kurz unterrühren.

Den Teig in die gefettete Sternform geben und bei 150 170 Grad Celsius im Umluftofen ca. 50 60 Minuten backen. (Normaler Herd ca. 170 - 190 Grad.)

Variante 1:

Den erkalteten Kuchen einmal durchschneiden und versetzt wieder zusammensetzen. Die Kuchenglasur nach Packungsanweisung auflösen und gut durchrühren. Den Kuchen damit überziehen. Fest werden lassen. Dann mit fertig gerollten Schokoröllchen verzieren. Etwas Kakao darüber stäuben. Die Schokoröllchen kann man selbst aus Kuchenglasur herstellen. Die Glasur dafür auflösen, auf eine Platte gießen, fest werden lassen die Oberfläche muss gleichmäßig glatt sein - mit einem spachtelförmigen Küchenmesser, Käsemesser oder Pfannenheber dünne Scheiben abziehen.

Variante 2: Den erkalteten Kuchen einmal durchschneiden und füllen.

Für die Füllung: Den Joghurt mit dem Roh-Marzipan verrühren, am besten im Mixer. Apfelsinen filetieren und den Rest der Frucht auspressen, den Saft in die Joghurt-Masse geben. Sechs Spalten für die Dekoration zurücklassen, alle anderen Stücke in kleine Stücke schneiden und ebenfalls unter die Masse geben. Die Gelatine nach Herstellerangabe auflösen und unter die Joghurt-Masse rühren. Sahne steif schlagen, etwas Sahne für die Dekoration zurückstellen lassen. Wenn die Masse zu gelieren anfängt, die Sahne vorsichtig unterziehen. Die eine Hälfte des Sterns in die Form geben, die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und die zweite Hälfte darauf legen. Den Kuchen bis zum Servieren in der Form kalt stellen. Den Kuchen stürzen, mit Puderzucker bestäuben. Die Spitzen mit Sahnetupfen bespritzen und mit Dekorblättern und Apfelsinenstücken verzieren.

### 12.13 Getränkter Orangecake mit Schokoladewürfeli

#### TEIG

200 g Margarine oder Butter  
150 g Zucker  
4 Eigelb  
3 Orangen, nur abgeriebene Schale, von  
1 Orange den Saft  
1 Becher saurer Halbrahm (180 g)  
150 g dunkle Schokolade, gewürfelt  
4 Eiweiß  
1 Prise Salz

350 g Mehl

2 TL Backpulver

#### GUSS

1 dl Orangensaft  
1/2 Zitrone, nur Saft  
3 EL Grand Marnier  
75 g Puderzucker  
1 1/2 TL Ingwerpulver  
1 Beutel dunkle Kuchenglasur (125 g)  
Kumquats, für die Garnitur

Vorbereiten: Cakeform einfetten, kühl stellen.

Teig: Margarine oder Butter in einer Schüssel weich rühren. Zucker und Eigelb beifügen, rühren, bis die Masse heller ist. Orangenschale und -saft, Rahm und Schokoladewürfeli daruntermischen. Eiweiß und Salz zusammen steif schlagen. Mehl und Backpulver sieben, lagenweise mit dem Eischnee auf die Eigelbmasse geben, sorgfältig mit dem Gummischaber darunterziehen. In die vorbereitete Form füllen, Teig mit dem Gummischaber am Formenrand hochziehen, in der Mitte der Länge nach einkerben.

Backen: 60-65 Minuten in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Guss: Alle Zutaten bis und mit Ingwer mischen. Mit einem Holzstäbli mehrmals in den leicht ausgekühlten Cake stechen, Guss portionenweise darüberträufeln. In der Form auskühlen, stürzen.

Kuchenglasur nach Anleitung auf dem Beutel vorbereiten, auf ein Blech gießen, mit dem Spachtel 1/2 mm dünn ausstreichen, antrocknen, dann mit einem ca. 4 cm breiten Spachtel Rosetten abschaben. Cake mit den Rosetten und Kumquats garnieren.

Hinweis: Gemäß Auskünften von Lebensmittelchemikern kann auch die Schale von sog. behandelten Orangen verwendet werden, wenn folgendes beachtet wird: Orangen gut unter heißem Wasser abspülen, Schale mit einer weichen Bürste abreiben, nochmals gründlich spülen und mit einem Lappen trockenreiben. Dadurch lassen sich eventuell vorhandene chemische Rückstände und Wachs weitgehend entfernen, d.h. die mögliche Restmenge ist gesundheitlich absolut unbedenklich. (Dasselbe gilt für Zitronen und andere Zitrusfrüchte.)

**Mengenangabe:** 1 Cakeform von 1 1/2 Liter oder 28-30 cm Länge

## 12.14 Gugelhöpfl

### TEIG

125 g Butter oder Margarine

50 g Zucker

2 Eigelb

1 Orangen, abgeriebene Schale und

1 EL Saft

1 EL Grand Marnier

75 g Orangenschokolade, grob gehackt

2 Eiweiß

1 Prise Salz

50 g Zucker

100 g Mehl

1 TL Backpulver

GLASUR

1 Beutel dunkle Kuchenglasur (125g)

GARNITUR

2 unbehandelte Orangen

Vorbereiten: Förml

Teig: Zubereiten, siehe «Orangenkuchen mit Makronenkranz» oben, den ganzen Eischnee unter den Teig mischen, in die Förmlchen füllen.

Teig: Butter oder Margarine weich rühren. Zucker und Eigelb beifügen, rühren, bis die Masse hell ist. Orangenschale und Saft daruntermischen. Eiweiß und Salz steif schlagen, die Hälfte des Zuckers zufügen, weiter schlagen, bis die Masse glänzt. Restlichen Zucker begeben, kurz weiter schlagen. Mehl und Backpulver sieben, lagenweise mit dem Eischnees auf die Eigelbmasse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunter ziehen. Teig in die vorbereitete Form füllen glatt streichen.

Backen: Ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens, leicht abkühlen, auf ein Gitter stürzen, auskühlen.

Glasur: Kuchenglasur schmelzen, Gugelhöpfl damit glasieren.

Garnitur: Orangen heiß waschen, mit der Schale in Scheiben schneiden, halbieren, mit den Gugelhöpfl zusammen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Gugelhöpfl-Förml von 2 dl

**Vor- und Zubereiten:** ca.35 Min.

**Backen:** ca. 25 Min.

### 12.15 Hefekuchen mit Orangenduft (Fougasse)

500 g Mehl  
20 g Hefe  
1 Prise Safran  
125 g Zucker  
2 Eier

4 EL Olivenöl  
4 EL Orangwblütenwasser

*Außerdem:*

Mehl und Zucker zum Bestreuen,  
Olivenöl zum Einfetten und Beträufeln

Das Mehl in eine Rührschüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe und Safran in 1/8 Liter lauwarmem Wasser auflösen, dabei je einen Löffel Zucker und Mehl vom Rand unterrühren. Diese Mischung in die Mulde gießen. Zugedeckt eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Den restlichen Zucker, Eier, Öl und Orangenblütenwasser zufügen. Mit den Knethaken oder der Küchenmaschine einen geschmeidigen Teig daraus kneten.

Auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen einmal durchkneten; erneut zudecken und diesmal vier bis fünf Stunden gehen lassen.

Den Teig in vier Portionen aufteilen, auf bemehlter Unterlage zu 25 cm langen Ovalen fingerdick ausrollen. Mit einem Messer ein Loch in die Mitte pieken und von dort strahlenförmig einschneiden. Auf ein mit Öl gestrichenes Blech legen und zugedeckt etwas gehen lassen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Öl auf das Gebäck pinseln und 15 bis 20 Minuten auf der zweiten Leiste von oben goldgelb backen. Mit Zucker bestreuen.

**Mengenangabe:** 1 großes Backblech:

### 12.16 Heidelbeer-Orangen-Muffins

200 g Heidelbeeren (frisch oder TK)  
280 g Mehl  
125 g weiche Butter  
125 g Zucker  
1 Ei  
1 EL abger. Orangenschale

100 ml Orangensaft  
200 g Sauerrahm  
1 Prise Salz  
2 1/2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Muffinblech fetten oder Papierförmchen in die Mulden setzen. Beeren verlesen, abbrausen, trockentupfen bzw. auftauen lassen und in 2 EL Mehl wenden.

2. Butter mit Zucker cremig rühren. Dann das Ei, Orangenschale und -saft sowie den



Sauerrahm zufügen und unterziehen. Übriges Mehl, Salz, Backpulver, Natron mischen und mit einem Holzlöffel nur so lange unter die Butter heben, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Zum Schluss die Heidelbeeren unterheben.

3. Muffinblech-Mulden zu 2/3 mit dem Teig füllen. 20 Min. backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

**Mengenangabe:** 12 Stück

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Pro Portion:** 240 kcal

## 12.17 Holländisches Orangenbrot

50 g Löffelbiskuits	1 Msp. gemahlene
50 g Orangeat, gehackt	Muskatblüte
125 g Holland-Butter	200 g Mehl
1 klein. Ei	1 Msp. Backpulver
125 g Zucker	Mehl zum Formen
1 Pkg. Vanillezucker	Holland-Butter für das Blech
1 Prise Salz	30 g Orangeat, gehackt
1/2 TL gemahlener Zimt	

Löffelbiskuits in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz zerbröseln. Orangeat ganz fein hacken.

Butter mit Ei, Zucker, Vanillezucker, Salz und Gewürzen weißcremig rühren.

Mit Backpulver vermischtes Mehl darüber sieben, Biskuitbrösel und Orangeat unterkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen von etwa 3 cm Durchmesser formen, in Folie einwickeln und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Von den Rollen etwa 5 mm dicke Scheiben abschneiden, mit bemehlten Händen zu Kugeln formen und auf das gut eingebuttrte Backblech setzen. Jede Kugel mit einem Stückchen Orangeat garnieren. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## 12.18 Käsekuchen mit Orangen

300 g Mehl	4 Eier
250 g Puderzucker	500 g Schichtkäse
1 Prise Salz	250 g Frischkäse
1/2 TL Zimt	100 ml Sahne
275 g Butter	2 Pkg. Vanillepuddingpulver
1 Eigelb	einige Physalis
5 Bio-Orangen	

Mehl, 100 g Puderzucker, Salz, Zimt, 175 g Butter und Eigelb verkneten. Ca. 30 Min. kühl stellen.

Ofen auf 175 Grad vorheizen. 4 Orangen dick schälen, Haut mit entfernen. Früchte in Scheiben schneiden. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Rest Butter und Puderzucker verrühren. Übrige Orange abreiben und auspressen. Schale und Saft unter die Buttercreme rühren. Eigelbe nacheinander unterrühren. Schicht- und Frischkäse, Sahne und Puddingpulver unterziehen. Eischnee unterheben.

Hälfte Teig rund ausrollen, in gefettete Springform (Ø 26 cm) legen. Restlichen Teig zu einer Rolle formen, in die Springform legen und als Rand rundherum ca. 4 cm hoch andrücken. Käsefüllung in die Form geben, glatt streichen. Orangenscheiben darauf verteilen. Ca. 70 Min. backen. Auskühlen lassen und mit Physalis verzieren.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

**Backen:** ca. 70 Minuten

**Kühlen:** ca. 2 Stunden

**pro Stück:** 560 kcal; E 13 g, F 33 g, KH 55 g

## 12.19 Kokos-Orangen-Schnitten

14 Eier + 3 Eigelb (Gr. M)	1.5 kg Doppelrahmfrischkäse
1 Prise Salz	150 g Kokosraspel
500 g Zucker	40 g Speisestärke
200 g Mehl	150 g Zartbitter-Schokolade
1 TL Backpulver	200 g Schlagsahne
2 EL Backkakao	30 g Butter
2 Bio-Orangen	75 g Kokos-Chips
2 Orangen	Backpapier

8 Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, 200 g Zucker einrieseln lassen. 8 Eigelb einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen, auf die Eimasse sieben und unterheben. Biskuitmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (ca. 35 x 41 cm) geben und glatt verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) 15-20 Minuten backen.

2 Bio-Orangen waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Alle Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und in Stücke schneiden.

3 Eigelb, 6 ganze Eier, Frischkäse, 300 g Zucker, 100 g Kokosraspel, Stärke und Orangenabrieb verrühren. Orangenfilets unterheben. Masse auf den Biskuitboden geben, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 1-2 Stunden auskühlen lassen.

Schokolade grob hacken. Sahne und Butter aufkochen, über die Schokolade gießen und verrühren. Kuchen in Stücke schneiden und mit dem lauwarmen Schokoguss verzieren.

Mit 50 g Kokosraspeln und Kokos-Chips bestreuen und trocknen lassen.

**Mengenangabe:** 25 Stücke

**Wartezeit** ca. 2 Stunden.

**Zubereitungszeit** ca. 1 Stunden.

**pro Stück ca.:** 480 kcal; E 13 g, F 33 g, KH 33 g

## 12.20 Leas Orangerührkuchen

4 Eier (gewogen)	80 g abgeriebene Orangenschalen
Zucker (im Gewicht der Eier)	10 g Mandelblättchen
Mehl (im Gewicht der Eier)	etwas Backpulver
Butter (im Gewicht der Eier)	evtl. Aprikosenmarmelade zum Bestreichen
100 g Korinthen von Smyrne	evtl. Zuckerguss
5 cl Rum	

Alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen.

Die Form schon mal buttern und mit Backpapier auslegen.

Das Mehl sieben, etwas Backpulver hinzugeben und sowohl die abgeriebenen Orangenschalen wie die Korinthen darin wälzen und wieder herausnehmen.

Die weiche Butter mit dem Mehl gut vermischen und die Eier nach und nach hinzugeben.

Nun die Früchte (abgeriebene Orangenschalen und Korinthen) und den Rum hinzugeben und gut vermischen. Den Teig in die Backform geben mit Mandelblättchen bestreuen und eine halbe Stunde ruhen lassen, danach im Ofen ca. 45 Minuten bei 180° C backen.

Den Kuchen aus der Form nehmen, auf ein Tortengitter legen, nochmals mit etwas Rum beträufeln und abkühlen lassen.

Der Kuchen ist jetzt schon gut, aber wir können ihn auch noch mit warmer Aprikosenmarmelade bestreichen und anschließend Zuckerguss darüber geben.

Zum Fixieren eine Minute in den heißen Ofen tun. Abkühlen lassen und mit halbsteifer Sahne und Crème anglaise servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 12.21 Makronen-Orangen-Torte

90 g Butter	250 g Mascarpone
200 g Makronen	250 g Magerquark
5 Blatt weiße Gelatine	75 g Puderzucker
6 gross. Orangen	2 EL Limettensaft

Butter schmelzen. Die Makronen zerkleinern und mit der Butter mischen. Den Rand einer Springform (Ø 22 cm) auf eine Tortenplatte setzen. Die Brösel als Boden hineindrücken

und 20 Minuten kaltstellen. Inzwischen die Gelatine einweichen. 1 Esslöffel Orangenschale abreiben, 200 ml Orangensaft, auspressen. Beides mit Mascarpone, Quark, Puderzucker und Limettensaft verrühren. Die ausgedrückte Gelatine lauwarm auflösen und unterrühren. Die Masse auf dem Boden glatt streichen, kühl stellen. Zum Servieren mit, Makronenbröseln und Orangenfilets garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten (ohne Kühlzeit)

## 12.22 Mango-Orangen-Torte

*Für den Teig:*

2 Eier

50 g Zucker

50 g Mehl

25 g gemahlene Mandeln

1 unbeh. Orange, abger. Schale und Saft  
von

350 g Frischkäse

100 g Zucker

150 ml Sahne

*Für die Creme:*

5 Blatt weiße Gelatine

2 Mangos,

*Außerdem:*

Mangospalten und Orangenscheiben

**Teig:** Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Mehl und Mandeln mischen, unterheben. Eine Springform (024 cm) fetten und den Teig hineingeben. 15 Min. backen.

Boden aus dem Ofen nehmen und vorsichtig aus der Form lösen. Auf einem Kuchengitter völlig auskühlen und etwa 2 Std. ruhen lassen.

**Creme:** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mangostücke mit Orangenschale pürieren. Die Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze im Orangensaft auflösen. In dünnem Strahl unter das Mangopüree rühren. Frischkäse und Zucker unterziehen, Creme ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Die Sahne steif schlagen und unterheben, wenn die Masse zu gelieren beginnt.

**Fertigstellung:** Den Tortenboden waagrecht halbieren. Einen Tortenring um den unteren Boden legen. Die Hälfte der Creme aufstreichen, den oberen Boden aufsetzen und gleichmäßig mit der übrigen Creme bestreichen. Die Torte etwa 3 Std. in den Kühlschrank stellen.

Den Ring entfernen und die Torte vor dem Servieren mit Mangospalten sowie Orangenscheiben belegen.

**Mengenangabe:** 10 Stücke

**Kühlen** ca. 3 1/2 Std.

**Ruhen** ca. 2 Std.

**Backen** ca. 15 Min.

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**pro Stück:** 240 kcal; E 7 g, F 11 g, KH 26 g

**12.23 Marzipan-Orangen-Pralinees**

1 Palette Pralinen-Hohlkugeln (63 Stück)	100 g Puderzucker
300 g gehackte ungesalzene Pistazienkerne	150 ml Orangenlikör
200 g Marzipanrohmasse	200 g Vollmilchkuvertüre

Pralinenhohlkugeln in der Palette bereitstellen. 200 g Pistazien im Universalzerkleinerer fein mahlen. Mit der Marzipanrohmasse, Puderzucker und Orangen-likörglatt verkneten. Masse in einen Spritzbeutel mitfeiner Lochtülle füllen und in die Hohlkugeln spritzen.

Kuvertüre grob zerkleinern und im heißen Wasserbad schmelzen. Ca. 4 EL davon in einen Gefrierbeutel geben, eine Ecke abschneiden. Pralinen mit der Kuvertüre verschließen und fest werden lassen.

Übrige Kuvertüre nochmals schmelzen. Pralinen mit einer Pralinengabel hineintauchen, auf ein Abtropfgitter setzen und etwas anziehen lassen. Mit übrigen Pistazien bestreuen und kühl stellen.

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**pro Stück:** 90 kcal; E 2 g, F 5 g, KH 9 g

**12.24 Mini-Blutorangen-Torte mit Frischkäse**

3-4 Blatt Gelatine	200 g Vollmilchjoghurt
etwas Öl zum Einfetten	2 EL + 225 ml Blutorangensaft
100 g gezuckerte Löffelbiskuits	1 Pkg. Tortenguss, klar
80 g Bio-Butter, gesäuert	40 g Zucker für den Tortenguss
400 g Frischkäse	3 Blutorangen

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Auf einen geraden Teller oder eine kleine Tortenplatte einen Tortenring oder Springformrand mit 20 cm Durchmesser legen und den Tellerboden leicht einfetten. 2. Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen, Inhalt mit einem Topfboden fein zerbröseln. 3. Butter schmelzen, mit den Bröseln gut vermischen, Tortenboden damit auslegen, gut festdrücken. 4. Frischkäse, Joghurt, 2 EL Blutorangensaft glatt rühren. 5. 1/2 Pk. Tortenguss mit 75 ml Blutorangensaft, 20 g Zucker anrühren, aufkochen, vom Herd nehmen, Gelatine ausdrücken, nach und nach unter den warmen Tortenguss rühren bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Masse dann unter die Frischkäsecreme rühren. 6. Creme in die Springform geben, glatt streichen. 7. Blutorangen schälen, weiße Haut vollständig entfernen, Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. 8. Filets auf der Torte verteilen. Restlichen Tortenguss, Blutorangensaft, Zucker anrühren, aufkochen, über den Filets verteilen. 9. Torte mind. 3 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren Springformrand bzw. Tortenring entfernen.

**Mengenangabe:** 1 Springform (Ø 20 cm):

**Kühlzeit:** ca. 3 Std.

**Zubereitungszeit:** ca. 30-35 Min.

### 12.25 Münsterländer Pfannkuchen-Orangentorte

*Mürbeteigrezept:*

50 g Zucker  
100 g Butter  
150 g Mehl Type 405 oder 550  
50 g Kuvertüre (Vollmilch oder Zartbitter,  
je nach Geschmack)

*Ca. 8 Crepes:*

30 g Kristallzucker  
2 Eier (ganz)  
1 Eigelb  
50 ml Sahne  
190 ml Vollmilch  
90 g Mehl Type 405 oder 550  
1/2 Vanillestange  
etwas Salz

*Masse für Orangencreme:*

10 g Zucker  
10 g Speisestärke  
2 Eier  
55 ml frisch gepreßten Orangensaft  
45 ml Sahne  
1 Blatt Gelatine  
50 g Zucker

*Für Orangen-Karamel-Soße:*

100 g Zucker  
90 ml frisch gepreßten Orangensaft  
20 ml Grand Marnier

*Als Dekoration:*

Die Filets einer ganzen Orange.

Zubereitung Mürbeteig: Butter auf Raumtemperatur bringen und mit dem Zucker vermischen. Mehl hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Teig ca. 2, 5 mm dick ausrollen und in eine kleine Springform (Durchmesser 18 cm) geben, im Ring ca. 2 cm hochdrücken. Bei 200°C ca. 10 min backen. Nach dem Auskühlen mit warmer Schokolade bepinseln.

Zubereitung Crepemasse: Zucker, Ei, Eigelb, Sahne, Vanille, Salz und Mehl glatt verrühren, nach und nach Milch unter-rühren, dabei auf eine glatte Masse achten! Sollten sich Klumpen bilden, so kann man die Masse durch ein feines Sieb gießen.

Zubereitung: Orangenfüllung: Gelatine in Wasser einweichen. Eier trennen, Zucker, Saft, Eigelb und Sahne im Kochtopf verrühren. Diese Reihenfolge ist wichtig, ansonsten mißlingt die Creme. Speisestärke hinzufügen. Unter ständigem Rühren aufkochen.

Zeitgleich Eiklar und Zucker aufschlagen! Creme vom Feuer nehmen, ausgedrückte Gelatine einrühren und geschlagenen Eischnee unterheben.

Zubereitung Orangensoße: Orangensaft aufkochen und heiß halten! (wichtig: heiß!) Zucker stufenweise schmelzen. Wenn der Zucker vollkommen gelöst ist, mit heißem Saft ablöschen, etwas einkochen lassen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist. Vom Feuer nehmen, Grand Marnier einrühren.

Zusammensetzung der Torte: Die Crepes hauchdünn in einer Pfanne backen, auskühlen lassen. Den Mürbeteigboden mit flüssiger Kuvertüre bestreichen - dann ein Crepe auflegen. Darauf dann einen El. Orangencreme verstreichen, abschließend Crepes und Orangencreme abwechselnd schichten (unsere Empfehlung: 4 mal).

Als Dekoration: 4 Crepes mit Orangencreme füllen, zusammenfalten und obendrauf legen.

Mit Orangenfilet garnieren und die Orangensauce darüber streichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 12.26 Nussecken mit Orangenmarmelade

*für den Mürbeteig:*

300 g Mehl  
150 g Butter  
75 g Zucker  
1 1/2 TL Backpulver  
1 Pkg. Vanillezucker  
1-2 Eier

*für die Füllung:*

180 g Butter  
250 g Zucker  
600 g Haselnüsse

4 Eier  
4 cl Orangenlikör  
250 g dunkle Kuvertüre

*für die Orangenmarmelade:*

2-3 Orangen, ungespritzt  
2 Zitronen, ungespritzt  
500-600 ml Orangensaft  
(entweder fertig gekauft oder selbst gepresst)  
1 kg Gelierzucker.

Als erstes ist die Orangenmarmelade dran. Dazu etwas Schale von den ungespritzten Früchten abreiben. Dann Orangen und Zitronen auspressen, bei Bedarf mit Fruchtsaft auf ca. 750 ml auffüllen. Mit Gelierzucker (für die verschiedenen Sorten die Anleitungen auf der Packung beachten) verrühren und aufkochen lassen, danach die zuvor abgeriebenen Schalen der Orangen und Zitronen zugeben. Noch heiß in Gläser füllen und abkühlen lassen. Für den Mürbeteig das Mehl in eine große Schüssel geben und ein Loch hindrücken. Die kalte Butter (am besten in Stückchen) mit dem Zucker verrühren, dann vorsichtig mit dem Ei vermischen und mit dem Mehl verkneten, bis eine homogene Masse entsteht. Den fertigen Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen. Anschließend den Teig mit Mehl bestäuben, auf einem Backblech ausrollen und mit der Orangenmarmelade bestreichen. Für die Füllung die Butter in einem Topf schmelzen, den Zucker dazu geben und leicht karamellisieren lassen. Jetzt die Nüsse mahlen (Größe je nach Geschmack) und dazu geben, zum Schluss mit Orangenlikör abschmecken. Die noch warme Masse auf den Mürbeteig geben und ca. 40 bis 45 Minuten bei 160 bis 170 Grad backen. Direkt nach dem Backen die Nussecken in kleine Dreiecke schneiden - warm ist das am einfachsten und mit Kuvertürestreifen dekorieren.

## 12.27 Orangen-Crêpes-Torte 'Surprise'

300 g Mehl  
3/4 l Milch  
6 Eier + 2 Eiweiß (Gr. M)  
2 EL + 125 g Zucker

Salz  
4 Orangen  
1 Honigmelone  
100 ml Orangenlikör

450 g Orangen-Marmelade  
2-4 EL Butter/Margarine

2 TL Zitronensaft  
evtl. Kakao und Puderzucker zum Bestäuben

Mehl, Milch, Eier, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz zum glatten Teig verrühren. Ca. 15 Minuten quellen lassen.

3 Orangen schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen, 1 Orange auspressen. Melone halbieren, entkernen. Aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen. Orangensaft, Likör und 1 EL Marmelade erhitzen. Früchte darin marinieren.

Fett portionsweise in einer Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander ca. 20 hauchdünne Crêpes backen.

Rest Marmelade erhitzen. Crêpes damit bestreichen, auf einer ofenfesten Platte oder einem Springformboden stapeln. Eiweiß und Zitronensaft steif schlagen, dabei 125 g Zucker einrieseln lassen. Torte damit einstreichen. Auf dem Blech im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) ca. 8 Minuten überbacken. Mit Kakao und Puderzucker bestäuben. Mit Früchten anrichten.

**Mengenangabe:** 10-12 Stücke:

**Zubereitungszeit** ca. 2 Std.

**pro Stück ca.:** 430 kcal / 1800 kJ; E 11 g, F 7 g, KH 74 g

### 12.28 Orangen-Crostata mit Pinienkernen

275 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten	2 Bio-Orangen
70 g Puderzucker	400 g Schmand
100 g kalte Butter in Stückchen	180 g Zucker
1 Ei	3 Eigelb
	2 EL Pinienkerne

200 g Mehl und Puderzucker -L vermischen. Butter und Ei dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kalt stellen.

Den Backofen auf 190 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, dann Boden und Rand einer Tarteform (Ø 26 cm) damit auslegen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

Die Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale von 1 Orange abreiben, dann den Saft auspressen. Die andere Orange in dünne Scheiben schneiden.

Schmand, 100 g Zucker, Orangenschale, Saft und Eigelb verrühren. Übriges Mehl dazugeben und alles gründlich vermengen. Die Creme auf den Boden geben und gleichmäßig verstreichen. Die Crostata 25 Minuten im Ofen backen, bis die Füllung gestockt ist. Mit Alufolie abdecken, sollte sie drohen, zu dunkel zu werden.

Inzwischen die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Orangenscheiben, übrigen Zucker sowie 100 ml Wasser in der Pfanne aufkochen lassen. Alles ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis ein Sirup entstanden ist,



in dem die Orangenscheiben leicht karamellisieren.

Die Crostata aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die abgekühlten kandierten Orangenscheiben auf der Crostata verteilen und die gerösteten Pinienkerne daraufstreuen. Die Crostata servieren.

**Mengenangabe:** 1 KUCHEN (Ø 26 CM)

**Zubereitung** 60 Min. zzgl. 1 Stunde Kühlzeit

## 12.29 Orangen-Curd-Törtchen

### *Mürbeteig*

200 g Mehl

1 Prise Salz

80 g Zucker

1 unbeh. Orange, nur 1/2 abgeriebene Schale

120 g Butter, in Stücken, kalt

1 Ei, verklopft

### *Orangen-Curd*

4 unbeh. Orangen,

nur von 2 die abgeriebene Schale, und ganzer Saft (ergibt ca. 3 1/2 dl)

2 frische Eigelbe

30 g Butter

60 g Zucker

2 EL Maizena

1 dl Wasser

2 EL Zucker

1 unbeh. Orange, in 8 Scheiben

Mehl, Salz, Zucker und Orangenschale in einer Schüssel mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmäßig krümeligen Masse verreiben.

Ei begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Formen: Teig zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel ca. 4mm dick auswallen. 8 Rondellen von je ca. 10cm Ø ausstechen, in die vorbereiteten Förmchen legen, dicht einstechen, ca. 15 Min. kühl stellen.

Blindbacken: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Orangen-Curd: Orangenschale und alle Zutaten bis und mit Maizena mit dem Schwingbesen verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, auskühlen. Wasser mit Zucker aufkochen. Orangenscheiben bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln. Herausnehmen, auskühlen.

Fertig stellen: Orangen-Curd glatt rühren, in die Törtchenbödeli verteilen. Orangenscheiben einschneiden, Törtchen damit verzieren.

**Mengenangabe:** 8 Förmchen von je ca. 10 cm Ø, gefettet und bemehlt

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Kühl stellen:** ca. 45 Min.

**Blindbacken:** ca. 15 Min.

**pro Person:** 368 kcal / 1543 kJ; E 5 g, F 18 g, KH 47 g

### 12.30 Orangen-Dattel-Törtchen

100 g Datteln, entsteint, in Streifen  
2 EL Orangenlikör  
(z.B. Grand Marnier) oder Orangensaft

#### Mürbeteig

250 g Mehl  
80 g Zucker  
1/4 TL Salz  
100 g Butter, in Stücken, kalt  
1 Ei (ca. 53 g), verknüpft

1 EL Wasser  
1 Ei, verknüpft,  
zum Ankleben und Bestreichen der Verzie-  
rung

#### Füllung

2 kg Orangen  
Datteln im Grand Marnier  
40 g Meringue-Schalen  
1 Ei, verknüpft, zum Bestreichen

Datteln mit dem Grand Marnier in einer Schüssel mischen, ca. 30 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Teig auf wenig Mehl ca. 2 mm dick, rund auswallen. 8 Rondellen von je ca. 17 cm O ausstechen, in die vorbereiteten Förmchen legen, überstehenden Rand stehen lassen. Boden und Rand mit einer Gabel dicht einstechen, ca. 30 Min. kühl stellen.

Füllung: Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleisch (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weißen Häutchen ausschneiden, in Würfel schneiden, gut abtropfen, ohne Saft unter die Datteln mischen. Meringue-Schalen in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz grob zerstoßen, darunter mischen, Füllung in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Vorstehenden Teigrand locker über die Füllung legen, dabei die Falten schön gleichmäßig verteilen, mit Ei bestreichen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus den Förmchen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**Mengenangabe:** 8 kleine Backförmchen von je ca. 10 cm O, gefettet

**Backen:** ca. 25 Min.

**Ziehen lassen:** ca. 30 Min.

**Kühl stellen:** ca. 30 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 1 Std.

**Pro Stück:** 392 kcal / 1642 kJ; E 7 g, F 13 g, KH 60 g

### 12.31 Orangen-Gugelhopf

1/2 Hefewürfel	150 g Zucker
2 Orangen, Saft (1 1/2 dl) und abgeriebene Schale	1 Prise Salz
100 g Margarine oder Butter	2 Eier
	250 g Mehl

Vorbereiten: Form mit weicher Margarine oder Butter mit dem Pinsel einfetten, kurz kühl stellen, dann bemehlen. Bei beschichteten Formen erübrigt sich das Bemehlen.

Teig: Hefe mit dem Orangensaft auflösen. Margarine oder Butter weich rühren. Zucker, Salz und Orangenschale darunterrühren. Eier dazugeben, weiterrühren, bis die Masse hell ist. Orangensaft mit aufgelöster Hefe darunterrühren. Mehl unter die Masse rühren und in die vorbereitete Form füllen. Zugedeckt an einem warmen Ort bis 2 cm unter den Rand aufgehen lassen.

Backen: Große Form ca. 35 Minuten in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens, kleine Formen bei 180 Grad ca. 20 Minuten.

**Mengenangabe:** 1 Form von 1,2 Liter

### 12.32 Orangen-Herz

<i>Rührteig</i>	3 EL Saft
50 g Butter	300 g Mehl
150 g Rohrzucker	2 TL Backpulver
1 Prise Salz	3 Orangen
4 Eier	75 g Puderzucker
2 unbehandelte Orangen, abgeriebene Schale und	1 1/2 EL Orangensaft

Butter in einer Schüssel weich rühren. Zucker und Salz, dann ein Ei nach dem anderen darunter rühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Orangenschale und -saft darunter rühren. Mehl und Backpulver mischen, darunter mischen. Den Teig in die vorbereitete Form füllen. Von den Orangen Boden und Deckel, dann die Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Orangen längs halbieren, quer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf dem Teig verteilen.

Backen: ca. 55 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, leicht abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen. Puderzucker und Orangensaft verrühren, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Orangen-Herz damit bestreichen. Haltbarkeit: gut verpackt im Kühlschrank ca. 3 Tage.

**Mengenangabe:** 1 Herz-Backform von 1 1/2 l oder eine Springform von ca. 24 cm

**Backen:** ca. 55 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Pro Stück (1/8):** 355 kcal / 1487 kJ; E 8 g, F 9 g, KH 60 g

### 12.33 Orangen-Joghurt-Kuchen

1 Limone	abgeriebene Schale einer unbehandelten
5 Eier	Orange
100 g Zucker	200 g Joghurt
150 ml kaltgepresstes Rapsöl	250 g Mehl

2 TL Backpulver	200 g Zucker
1 Prise Salz	200 ml frischer Orangensaft
Backpapier	

Eier und 100 g Zucker mit dem Schneebesen in der Küchenmaschine schaumig schlagen. Rapsöl, abgeriebene Orangenschale von einer unbehandelten Orange und Joghurt nach und nach dazugeben. Backofen auf 160-180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Mehl mit Backpulver und einer Prise Salz mischen, auf die Eiermasse sieben und unterheben. Ein Blech oder eine Backform mit Backpapier auslegen, Teig daraufgeben, glattstreichen und etwa 45 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Orangensaft aufkochen, den restlichen Zucker darin auflösen. Mit einem Zestenreißer die unbehandelte Limette dünn abschälen, auspressen, Saft in den Sirup rühren und den Kuchen damit nach und nach tränken. Vor dem Servieren mit den Limettenzesten garnieren. Tipp: Versuchen Sie nicht, den Kuchen mit Puderzucker zu verzieren, dieser wird sofort aufgesogen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 12.34 Orangen-Joghurt-Torte

<i>Biskuitteig</i>	250 ml Orangensaft
3 Eiweiß	1 EL Zitronensaft
1 Pr. Salz	75 g Zucker
4 EL Zucker	75 g Marzipan
3 Eigelb	2 Dos. Joghurt natur à 180 g
100 g Mehl	250 ml Sahne
<i>Füllung</i>	2 Orangen
8 Blatt weiße Gelatine	<i>Garnitur</i>
1 unbehandelten Orange, Schale von	50 g Mandelblättchen.

Eiweiß und Salz mit dem Handrührgerät steifschlagen. Zucker einriegeln lassen und weiterschlagen, Eigelb kurz untermischen, Mehl locker unter den Teig heben, nicht mehr viel rühren. Eine Springform (Ø 24-26 cm) am Boden mit Pergamentpapier auslegen, den Teig einfüllen, glattstreichen und backen.

Schaltung: 170 - 190°, 2. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°, Umluftbackofen 20-25 Minuten

Biskuit vom Rand lösen, auf ein Tortengitter stürzen, Papier entfernen, auskühlen lassen. Tortenboden auf eine Tortenplatte legen. Den Springformrand mit Pergamentpapier oder Klarsichtfolie auskleiden, um den Biskuitboden legen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Abgeriebene Orangenschale, Orangen-, Zitronensaft und Zucker erhitzen, nicht kochen. Gelatine gut ausdrücken, in den Zitrus- saft geben und auflösen. Alles durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, etwas abkühlen lassen. Marzipan mit einer Gabel zerdrücken, mit Joghurt glattrühren, zur Gelatinemasse geben, gut verrühren. Wenn die Masse am Rande anfängt, fest zu werden, steifgeschlagene

Sahne und in kleine Stücke geschnittene Orangen untermischen. Diese Masse auf den Biskuitboden streichen. Einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank zugedeckt fest werden lassen.

Danach Springformrand entfernen. Mandelblättchen in einer Pfanne leicht anrösten, abgekühlt den Tortenrand damit verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

3052 kcal / 12787 kJ; E 83 g, F 146 g, KH 334 g

## 12.35 Orangen-Kuppel-Torte

*Für den Mürbeteigboden:*

50 g Puderzucker  
100 g Butter  
150 g Mehl  
1 Prise Salz  
1 Pkg. Vanillezucker  
einige Tropfen Backöl 'Zitrone'

*Für den Schokoladenbiskuit:*

6 Eier (zusammen ca. 350 g)  
170 g Zucker  
5 EL kochendes Wasser  
1 Pkg. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
80 g Mehl

75 g Speisestärke

10 g Kakao

*Für den Belag:*

3 Orangen  
1 Pkg. Instant-Puddingpulver ohne Kochen  
(Mandarine oder Zitrone)  
300 ml Orangensaft  
5 Blatt Gelatine  
400 ml Sahne mit 30 % Fett  
1/2 Pkg. klarer Tortenguß  
1 EL Aprikosenmarmelade

*Für die Garnierung:*

geröstete Mandelblättchen

Für den Mürbeteig die kalte Butter mit Puderzucker, Vanillezucker, Salz und Backöl 'Zitrone' in einer Schüssel oder auf der Tischplatte verkneten. Dann erst das Mehl dazugeben. Je schneller man mit den Händen arbeitet, desto schöner wird der Teig. Den Teig bis zur Weiterverarbeitung mindestens 1/2 Stunde kühl stellen. Anschließend ausrollen und in eine ungefettete Springform (Durchmesser 26 cm) geben, den Boden leicht andrücken. Einige Male mit der Gabel einstechen. Den Boden im vorgeheizten Ofen bei 180° etwa 10 - 15 Minuten backen. Er soll eine goldgelbe Farbe haben. Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für den Schokoladenbiskuit den Backofen auf 175° vorheizen. Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb mit 120 g Zucker, Vanillezucker, Salz und dem heißen Wasser aufschlagen. Die Masse muß sehr weiß sein. In einer anderen Schüssel Eiweiß aufschlagen und den restlichen Zucker nach und nach einrieseln lassen. Eischnee unter die Eigelbmasse ziehen. Mehl, Speisestärke und Kakao vermischen, darübersieben und kurz unterheben.

Den Boden einer Springform (Durchmesser 26 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und 45 - 50 Minuten backen. Auskühlen lassen. Für den Belag die Orangen schälen, so daß auch die weiße Haut entfernt wird. Die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Mit diesen Orangenscheiben eine Kuppelform auslegen. (Ersatzweise eine

Glas- oder Keramikform oder ein Sieb nehmen; der Durchmesser muß 26 cm sein.) Die Sahne steif schlagen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Puddingpulver mit dem Orangensaft verrühren. Nun die Gelatine nach Packungsanweisung auflösen und unter die Puddingcreme geben. Diese Creme kühl stellen, bis sie Bahnen zieht, dann die steif geschlagene Sahne unterheben. Etwas Creme in die Kuppelform füllen. Den Biskuitboden zwei mal durchschneiden (ihn also in drei Lagen zerteilen). Aus der mittleren Lage mit dem Deckel einer Terrine von 18 cm Durchmesser einen Kreis ausschneiden. Diese Scheibe Biskuit auf die eingefüllte Cremeschicht legen. Die restliche Creme einfüllen und mit einer zweiten normal großen Biskuitlage (also nicht ausgestochen) abdecken. Die Torte zwei Stunden kalt stellen. Danach den Mürbeteigboden mit Aprikosenmarmelade bestreichen und mit der bestrichenen Seite auf die Torte legen. Dann die Torte stürzen und die Kuppel abnehmen. Den Tortenguß nach Packungsanweisung herstellen und die Torte damit dünn bepinseln. Den unteren Rand mit Mandelblättchen bestreuen.

Tipp: Von dem Biskuit werden nur zwei Lagen benötigt, die dritte Lage kann man einfrieren und für eine nächste Torte oder für ein Dessert verwenden.

### 12.36 Orangen-Mais-Cake

#### TEIG

150 g 2-Minuten-Mais  
1 1/2 dl Orangensaft  
125 g Butter oder Margarine  
150 g Rohrzucker  
3 Eigelb  
200 g Orangenkonfitüre  
1 dl Rahm

3 Eiweiß  
1 Prise Salz  
200 g Mehl  
1 EL Backpulver

#### GUSS

1 dl Orangensaft  
100 g Puderzucker

ZUBEREITEN: Mais in eine Schüssel geben, Orangensaft darübergießen, ca. 5 Min. quellen lassen. Butter oder Margarine in einer Schüssel weich rühren. Zucker und Eigelb begeben,iterrühren, bis die Masse heller ist. Konfitüre, Rahm und Mais daruntermischen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Mehl und Backpulver mischen, lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen, in die vorbereitete Form füllen.

BACKEN: Ca. 60 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Form herausnehmen.

GUSS: Orangensaft und Puderzucker so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den heißen Cake damit übergießen. Leicht abkühlen, erst aus der Form nehmen, wenn der Guss aufgesogen ist. Cake auf einem Gitter auskühlen, Backpapier entfernen.

TIP: Die Masse reicht auch für das Muffins-Blech (12 Stück). Die Backzeit beträgt nur ca. 30 Minuten.

VARIANTE: Anstelle von Orangensaft und Orangenkonfitüre Saft von rosa Grapefruits und Grapefruitkonfitüre verwenden.

**LASST SICH VORBEREITEN:** Cake ohne den Guss tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 4 Wochen. Servieren: Cake auftauen, mit einem Holzspießchen mehrmals einstechen, Guss darübergießen.

**Mengenangabe:** 1 Backpapier ausgelegte Cakeform von 30 cm

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Backen:** ca. 60 Min.

### 12.37 Orangen-Mandel-Kuchen

Fett und Mehl für die Form	300 g gemahlene Mandeln
6 Orangen (davon 3 unbehandelte)	(z. B. ohne Haut)
6 Eier (Gr. M)	2 EL span. Weinbrand
1 Prise Salz	(z. B. Brandy de Jerez)
150 g + 75 g Zucker	3 EL (ca. 30 g) Mandelkerne

Springform (24-26 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. Die unbehandelten Orangen heiß abwaschen, trockentupfen. Schale fein abreiben. Eier trennen. Eigelb, Salz und 150 g Zucker cremig schlagen. Orangenschale und gemahlene Mandeln unterheben. Eiweiß steif schlagen. Portionsweise darunter ziehen. Masse in die Form streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen (evtl. nach ca. 30 Minuten abdecken). Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen. Die abgeriebenen Orangen schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. In Scheiben schneiden. Übrige Orangen auspressen (ca. 1/4 l Saft). Saft und 75 g Zucker auf die Hälfte einkochen. Brandy zugießen, auskühlen lassen. Kuchen mit den Orangenscheiben belegen. Mit Mandelkernen bestreuen und mit Saft beträufeln. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Getränk: süßer Sherry.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std. (ohne Wartezeit)

**pro Stück ca.:** 310 kcal / 1300 kJ; E 9 g, F 18 g, KH 25 g

### 12.38 Orangen-Marzipan-Törtchen

4 Blätter weiße Gelatine	175 g Joghurt
Orangenscheiben und Kirschen zum Belegen	50 g Marzipan-Rohmasse
	50 g Zucker
6 Mürbeteigtorteleets	Saft und abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Orangen
125 g Schlagsahne	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangensaft und -schale mit Zucker erwärmen, bis sich der Zucker löst. Gelatine ausdrücken und darin unter Rühren auflösen. Marzipan

kleinschneiden und mit der Flüssigkeit schaumig rühren. Joghurt unterziehen. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen und unterziehen. In kalt ausgespülte Förmchen füllen und für mindestens 4 Stunden kalt stellen. Auf Torteletts stürzen und mit Orangenscheiben und Kirschen garnieren. Tipp: Noch schneller geht's, wenn man die fest werdende Creme mit einem Löffel direkt auf den Torteletts verteilt und kalt stellt.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 12.39 Orangen-Marzipansterne

300 g Backmarzipan

Puderzucker, zum Auswallen

75 g Orangeat, fein gehackt

1 Beutel Haselnuss-Kuchenglasur (125 g)

Vorbereiten: Mandelmasse und Orangeat verkneten, auf Puderzucker ca. 5 mm dick auswallen. Sterne von ca. 5 cm O ausstechen. Kuchenglasur nach Anleitung auf dem Beutel flüssig machen.

Zubereiten: Sterne auf eine Gabel legen, Boden eintauchen, kurz abtropfen, auf Backpapier legen und trocknen lassen.

**Mengenangabe:** 50 Stück

### 12.40 Orangen-Nuss-Muffins

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

100 g Puderzucker

70 g Speisestärke

1 unbeh. Orange, Saft und abger. Schale von

100 g Zucker

2 frische Eier

125 g Markenbutter

50 g gem. Haselnüsse

150 g Mehl

Butter zerlassen, Muffinform damit ausstreichen, restliche Butter abkühlen lassen. Zucker, Salz, Mehl, Stärke, Backpulver und Nüsse mischen. Eier verquirlen, flüssige Butter, Orangensaft bis auf 3 EL sowie -schale unterrühren. Eiermasse mit einem Löffel so unter die Mehlmischung ziehen, dass diese gerade gebunden ist. Auf die Muffinförmchen verteilen und im heißen Ofen bei 200°C 20 Minuten backen. Puderzucker mit restlichem Orangensaft glattrühren, abgekühlte Muffins damit bepinseln und trocknen lassen.

### 12.41 Orangen-Ringli



150 g Butter	25 g Kakaopulver
150 g Zucker	250 g Mehl
1 Prise Salz	200 g Bitterorangen-Konfitüre
2 Eier	wenig Puderzucker
70 g Schokoladepulver	

Butter in einer Schüssel weich rühren. Zucker, Salz und Eier begeben, rühren, bis die Masse hell ist. Schokolade- und Kakaopulver dazusieben, Mehl begeben. Zu einem Teig zusammenfügen. Zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Formen: Teig ca. 30 Min. vor dem Auswallen aus dem Kühlschrank nehmen. Portionenweise auf wenig Mehl 2 mm dick auswallen. Rondellen von ca. 5 cm O ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei der Hälfte der Guetzli mit einem runden Förmchen die Mitte ausstechen, ca. 15 Min. kühl stellen.

Backen: ca. 6 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auskühlen.

Füllen: Konfitüre in einem Pfännchen warm werden lassen, glatt rühren, auf die flache Seite der Bödeli verteilen. Deckeli mit Puderzucker bestäuben, auf Bödeli setzen.

Lässt sich vorbereiten - Ungebacken: Teig tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Auftauen: über Nacht im Kühlschrank oder 2-3 Std. bei Raumtemperatur. - Gebacken: Guetzli ca. 1 Woche im Voraus backen, in einer Dose gut verschlossen kühl und trocken aufbewahren. Guetzli ohne Füllung tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Auftauen: auf einem Teller oder Gitter ca. 30 Min. bei Raumtemperatur.

**Mengenangabe:** 50 Stück

**Backen:** ca. 6 Min.

**Kühl stellen:** ca. 2 1/4 Std.

**Vor- und zubereiten:** ca. 1 Std.

**Pro 100 g:** 347 kcal / 1450 kJ; E 5 g, F 15 g, KH 48 g

## 12.42 Orangen-Sables

175 g Butter	und
75 g Zucker	1 EL Saft
1 Prise Salz	250 g Mehl
1 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale	4 dunkle Schokoladestängeli (je ca. 20 g)

Butter in einer Schüssel weich rühren. Zucker, Salz, Orangenschale und -saft darunter rühren, weiterrühren, bis die Masse hell ist. Mehl begeben, zu einem festen Teig zusammenfügen.

Formen: 4 Rollen von je ca. 3 cm O formen. Je 1 Rolle auf eine Klarsichtfolie legen, flach drücken, sodass ein Rechteck von ca. 9x 11 cm entsteht. Schokoladestängeli darauflegen und mit Hilfe der Folie zu einer Rolle von ca. 3 cm O formen. In Klarsichtfolie wickeln,

ca. 15 Min. in den Tiefkühler geben. Rollen ohne Druck mit dem Messer (z. B. Tomatenmesser) in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Sofort backen, Rest kühl stellen.

Backen: 8-9 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Lässt sich vorbereiten - Ungebacken: gefüllte Rollen tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Vor dem Backen bei Raumtemperatur ca. 10 Min. antauen, in Scheiben schneiden. Backzeit beträgt ca. 10 Minuten. - Gebacken: Gützli ca. 1 Woche im Voraus backen, in einer Dose gut verschlossen kühl und trocken aufbewahren. Gützli tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Auftauen: auf einem Teller oder Gitter bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde.

**Mengenangabe:** 60 Stück

**Backen:** 8-9 Min.

**Kühl stellen:** ca. 15 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Pro 100 g:** 461 kcal / 1928 kJ; E 6 g, F 27 g, KH 49 g

### 12.43 Orangen-Sahne-Torte

*Für den Teig:*

100 g weiche Butter

100 g Zucker

1/2 Pkg. Vanillinzucker

1 Prise Salz

1/2 unbeh. Orange, abger. Schale von

2 Eier

100 g Mehl

1 TL Backpulver, gestr.

1/2 Orange, Saft von

1 Pkg. Vanillinzucker

*Für Füllung und Orangensahne:*

1 Pkg. Vanillepuddingpulver

2 Dos. Fruchtcocktail (je 425 ml) oder  
Mandarinen

6 Blatt weiße Gelatine

400 ml Sahne

3 EL Puderzucker

1 EL Orangenlikör

2 EL Orangensaft

*Zum Garnieren:*

8 Blatt weiße Gelatine

250 ml Maracujasaft

100 ml Sahne

1/2 Pkg. Vanillinzucker

Limettenscheiben

Butter, Zucker, Vanillinzucker, Salz, Orangenschale, Eier verrühren. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Mehl, Backpulver mischen und sieben. Nach und nach unter die Eimasse rühren. Teig in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) füllen, ca. 25 Min. backen. Etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und vorsichtig auf eine Tortenplatte setzen.

Orangensaft und Vanillinzucker verrühren und mit einem Backpinsel auf den Tortenboden streichen.

Puddingpulver mit 3-4 EL Saft von den Dosenfrüchten glatt rühren. Früchte samt Rest-Saft aufkochen. Puddingpulver einrühren und kurz aufkochen lassen. Warme Fruchtmasse auf den Tortenboden streichen und kühl stellen.

Für die Orangensahne die Gelatine einweichen. Sahne, Puderzucker steif schlagen.

Orangenlikör und -saft unterziehen. Gelatine tropfnass auflösen, einrühren. Die Torteringherum mit Orangensahne einstreichen.

Für die Garnierung die Gelatine in Maracujasaft einweichen und unter Rühren bei schwacher Hitze auflösen. Masse auf eine Tortenplatte mit hohem Rand gießen und fest werden lassen. Sterne o. Ä. ausstechen. Sahne und Vanillinzucker steif schlagen. Sahnetupfen auf die Torte spritzen. Torte mit Sternen und Limettenscheiben garnieren.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**Backen** ca. 25 Min.

**pro Stück:** 300 kcal; E 3 g, F 21 g, KH 22 g

## 12.44 Orangen-Schnecken

250 g + etwas Mehl	1 Ei (Gr. M)
50 g + 50 g + etwas + 100 g Puderzucker	200 g Marzipan-Rohmasse
1 Prise Salz	150 g Orangenmarmelade
1 Pkg. (6 g) gerieb. Orangenschale	1 unbehandelte Orange
(gibt's fertig zu kaufen)	Backpapier
125 g kalte Butter/Margarine	

250 g Mehl, 50 g Puderzucker, Salz, Orangenschale, Fett in Stückchen und Ei erst mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten und dann kurz mit den Händen glatt verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen. Marzipan fein würfeln. Mit 50 g Puderzucker verkneten. Auf wenig Puderzucker zum Rechteck (ca. 28 x 32 cm) ausrollen. Backbleche mit Backpapier O auslegen. Teig auf wenig Mehl zum Rechteck (ca. 28 x 32 cm) ausrollen. Mit Marmelade bestreichen, Marzipan-Rechteck darauf legen. Der Länge nach halbieren. Beide Platten von der Längsseite her fest aufrollen. Rollen in je ca. 25 Scheiben H schneiden. Auf die Bleche legen, evtl. etwas flach drücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 14 Minuten backen. Auskühlen lassen. Orange heiß waschen, trockenreiben. Die Schale mit einem Juliennereißer in feinen Streifen abziehen, den Saft auspressen. 100 g Puderzucker und 2 EL Orangensaft verrühren. Plätzchen dünn damit bestreichen und mit Orangenschale bestreuen. Trocknen lassen.

**Mengenangabe:** 50 Stück:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**Wartezeit** ca. 2 Std.

**pro Stück ca.:** 60 kcal / 250 kJ; E 1 g, F 2 g, KH 8 g

## 12.45 Orangen-Schnitzchen

3 Eigelb, von hartgekochten Eiern, mit der Gabel fein zerdrückt	<i>GARNITUR</i>
75 g Zucker	75 g Puderzucker,
1 Prise Salz	mit wenig Orangensaft zu einer Glasur angerührt
1 Orange, nur abgeriebene Schale	6 kandierte Orangenscheiben, in kleinen Schnitzen
250 g Mehl	
200 g Margarine oder Butter, kalt, in Stücken	

Teig: Alle Zutaten bis und mit Mehl in einer Schüssel mischen. Margarine oder Butter begeben, mit beiden Händen reiben, bis alles gleichmäßig krümelig ist. Zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten und 1 Stunde kühl stellen.

Formen: Teig 3-4 mm dick auswallen, Rondellen von 10 cm O ausstechen, in je 6 Schnitze schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nochmals kurz kühl stellen.

Backen: ca. 8 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Garnieren: Guetzli dünn mit Puderzuckerglasur bestreichen, sofort mit den kandierten Orangenschnitzen belegen, trocknen lassen.

Tipps - Teig zwischen Backpapier oder einem aufgeschnittenen Tiefkühlbeutel auswallen.

- Statt kandierte Orangenscheiben kandierte Orangenwürfelchen verwenden.

**Mengenangabe:** 100 Stück

### 12.46 Orangen-Schoko-Torte mit Joghurtcreme

<i>Für den Biskuit</i>	1 EL Orangenlikör (z. B. 'Cointreau')
5 Eier	100 g Zucker
150 g Zucker	1 Pkg. Vanillinzucker
1 Pkg. Vanillezucker	400 ml Sahne
1 Prise Salz	100 g Kuvertüre
180 g Mehl	<i>Außerdem:</i>
1 TL Backpulver	400 ml Sahne
<i>Für die Füllung:</i>	2 Pkg. Sahnesteif
10 Blatt weiße Gelatine	100 g gehackte Mandeln
3-4 Orangen	100 g Schokoladenraspel
500 g Vanillejoghurt	1 Orange

Biskuit: Eier trennen. Eigelbe mit 2 EL heißem Wasser schaumig schlagen. 70 g Zucker, Vanillinzucker und Salz dazugeben, zu einer dicklichen Creme rühren. Eiweiß mit übrigem Zucker zu steifem Schnee schlagen. 1/3 des Ei-schnees unter die Eigelbmasse heben. Mehl und Backpulver mischen, darüber sieben. Mit dem restlichen Eischnee unterheben.

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Masse einfüllen, glatt streichen und 25-30 Min. backen. Auskühlen lassen.

Füllung: Gelatine einweichen. Orangen dick schälen, dabei die weiße Haut mitentfernen. Filets aus den Trennhäuten ausschneiden. Joghurt, Likör, Zucker und Vanillinzucker

verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und in dünnem Strahl unter die Joghurtmasse ziehen. Etwa 30 Min. kühlen.

Sobald die Joghurtmasse zu gelieren beginnt, die Sahne steif schlagen und unterheben. Creme halbieren. Die Orangenfilets unter die eine Hälfte ziehen. Die Kuvertüre zerkleinern, im heißen Wasserbad schmelzen und unter die übrige Creme rühren.

Fertigstellung: Biskuit 2-mal waagrecht durchschneiden. Unteren Boden mit der Orangencreme bestreichen. 2. Boden darauf setzen. Die Schokocreme darauf streichen, mit dem 3. Boden bedecken. Ca. 4 Std. kühlen.

Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Torte rundherum mit 3/4 der Sahne bestreichen. Die übrige Sahne in einen Spritzbeutel füllen und als Tufts auf die Torte spritzen. Die Torte mit Mandeln und Schokoraspeln verzieren. Orange schälen, filetieren, Filets halbieren und auf die Sahnetufts setzen.

**Mengenangabe:** 16 Stücke

**Zubereitung** ca. 60 Min.

**Backen** ca. 30 Min.

**Kühlen** ca. 4 1/2 Std.

**pro Stück:** 400 kcal; E 10 g, F 26 g, KH 40 g

## 12.47 Orangen-Schokoplätzchen (Abwandlung Grundrezept Mürbeteig)

200 g Mehl

60 g Speisestärke

125 g Butter

100 g Zucker

1 Ei (Größe M)

1 gestr. TL Backpulver

100 g gehackte Zartbitterschokolade

1/2 Fläschchen Orangenöl

(wahlweise 1 TL Orangenschalengewürz)

Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen und sieben. Die Mehlmischung auf die Backfläche geben und eine Mulde reindrücken. In die Mulde das aufgeschlagene Ei geben. Zucker auf den Mehtrand streuen und die zimmerwarme Butter in Flöckchen auf den Mehtrand geben. Die Schokostückchen um den Mehtrand streuen. Das Orangenöl in die Mitte träufeln. Mit einem Löffelstiel das Ei mit den Zutaten verrühren, bis sich ein Brei ergibt. Wenn der Teig nicht mehr stark an den Händen klebt, kann man ihn kneten. Dann den Teig halbieren. Die eine Hälfte zu einer Rolle von etwa drei Zentimetern Durchmesser rollen. Die andere auf ein Schneidebrett legen, mit einem weiteren Brettchen bedecken und den Teig so drücken, dass eine rechteckige Form entsteht. Beide Teige mit einer Klarsichtfolie bedecken und für eine halbe Stunde in das Gefrierfach stellen. Dann den angefrorenen Teig rausnehmen und mit einem scharfen Messer in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben und Quadrate schneiden. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für 15 Minuten bei 180 bis 200 °C goldbraun backen.

**12.48 Orangen-Schokostern**

200 g weiche Butter	1/2 Pkg. Backpulver
250 g Zucker	1 unbeh. Orange, abger. Schale von
1 Pkg. Vanillezucker	120 ml Orangensaft
1 Prise Salz	75 g Schokoröllchen
4 Eier	200 g Glasur Feinherb
225 g Mehl	weiße Dekorschrift
50 g Speisestärke	

Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Butter mit Zucker, Vanillezucker sowie Salz schaumig schlagen. Eier einzeln einrühren. Mehl, Speisestärke, Backpulver und Orangenschale mischen, im Wechsel mit dem Orangensaft zufügen. Schokoröllchen unterheben.

Teig in eine gefettete sowie mit Mehl ausgestäubte Sternform (1,5 l Inhalt) füllen und ca. 50 Min. backen. Etwas in der Form abkühlen lassen, herauslösen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.

Die Glasur nach Packungsangabe im warmen Wasserbad schmelzen, auf den Kuchen streichen und trocknen lassen. Dekorschrift erwärmen und in Linien darüberziehen. Stern evtl. mit Pistazien und kandierten Früchten verzieren.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

**Pro Stück:** 445 kcal; E 7 g, F 22 g, KH 55 g

**12.49 Orangen-Torte**

1 Pkg. Mürbeteig (500 g)	1 Becher Mascarpone (100 g)
<i>FÜLLUNG: Orangen-Mousse</i>	1 1/2 dl Orangensaft (ca. 2 Stück)
1/2 Orange, nur abgeriebene Schale	3 Blatt Gelatine, kurz in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft
3 EL tiefgekühltes Orangensaftkonzentrat, aufgetaut,	1 Becher Halbrahm (1,8 dl), steif geschlagen
oder Orangenkonfitüre	Orangenscheiben und Orangenfilets, für die Garnitur
2 EL Grenadine	
50 g Zucker. ca.	

Formen: Teig 3-4mm dick auswallen, gefettetes Wähenblech damit auslegen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Ca. 15 Minuten kühl stellen.

Blindbacken: 20-25 Minuten in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Füllung: Alle Zutaten bis und mit Mascarpone mit dem Schwingbesen verrühren. Orangensaft darunterrühren. Gelatine mit wenig Wasser im heißen Wasserbad nur so lange erwärmen, bis sie flüssig ist. Mit 2 El Mascarpone-Masse mischen und sofort gut unter

die restliche Creme rühren. Schüssel ins kalte Wasserbad stellen, bis die Masse erst am Rand leicht fest ist, glattrühren. Schlagrahm darunterziehen. Füllung auf den ausgekühlten Boden gießen, glattstreichen. Zugedeckt im Kühlschrank fest werden lassen, garnieren. Die Zitrusfrüchte in unseren Rezepten können nach Belieben ausgetauscht werden

**Mengenangabe:** 1 Wähenblech von 24 cm O

### 12.50 Orangen-Tropfen

125 g Margarine oder Butter

100 g Zucker

2 Eigelb

1 Prise Salz

2 EL Orangensaft

1 EL Grand Marnier

50 g gewürfeltes Orangeat,

mit dem Wiegemesserfein gehackt

200 g Mehl

50 g Maizena

*Glasure*

80 g dunkle Schokolade

1 EL Margarine oder Butter

2 EL Grand Marnier oder Orangensaft

Orangeat oder Zuckersternli zum Garnieren

Margarine oder Butter weich rühren, Zucker, Eigelb und Salz dazumischen und rühren, bis die Masse hell ist. Orangensaft, Grand Marnier und Orangeat daruntermischen, Mehl und Maizena mischen, zugeben und zu einem Teig zusammenfügen. Mindestens 1 Stunde oder über Nacht zugedeckt kühl stellen. Den Teig auf Mehl 3-4 mm dick auswallen, ausstechen, auf ein mit Blechreinpapier belegtes Blech legen, evtl. kurz kühl stellen.

Backen: ca. 12 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Für die Glasur zerbröckelte Schokolade oder Kuvertüre und Margarine oder Butter mit Grand Marnier oder Orangensaft in einer Pfanne langsam schmelzen, glattrühren.

Die erkalteten Guetzli zur Hälfte in die flüssige Schokolade tauchen oder mit einem Pinsel überziehen.

Orangeat oder Zuckersternli auf die noch feuchte Glasur setzen, trocknen lassen.

### 12.51 Orangen-Tuiles

50 g Mehl

150 g Zucker

1 Prise Salz

60 g geschälte Mandeln, gemahlen

1 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale

und

1 dl Saft

50 g Butter oder Margarine, flüssig, leicht abgekühlt

Alle Zutaten gut verrühren, Teig mindestens 1 Std. zugedeckt kühl stellen.

BACKEN: Pro Tuile 1 El Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech zu einem Kreis von ca. 10 cm ausstreichen. Ca. 5 Min. in der Mitte des auf 170 Grad vorgeheizten Ofens

backen, bis der Teig kleine Bläschen bildet, herausnehmen, auskühlen. Die nächsten ca. 8 Tuiles auf Backpapier austreichen und vorbacken, dann mit den letzten ebenso verfahren. Anschließend nacheinander alle nochmals ca. 4 Min. backen, bis die Tuiles goldbraun sind. Herausnehmen, noch heiß über ein Wallholz legen, auskühlen.

LÄSST SICH VORBEREITEN: Tuiles in einer Dose gut verschlossen kühl und trocken aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 1 Woche.

Menüvorschlag: - Frühlings-Feuilletes - Kalbskoteletts mit Olivenhaube und Frühlingsgemüse - Erdbeer-Softeis mit Orangen-Tuiles

**Mengenangabe:** 24 Stück

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Kühl stellen:** ca. 1 Std.

### 12.52 Orangen-Weincreme-Torte

#### *Teig*

4 Eigelb  
3 -4 El. warmes Wasser  
160 g Zucker  
1 Pkg. Vanillinzucker  
4 Eiweiß  
80 g Mehl  
80 g Speisestärke  
1 gestr. Tl. Backpulver

#### *Füllung*

2 Eigelb  
80 g Zucker  
1/8 l Weißwein  
3 EL Orangensaft  
1 EL Zitronensaft  
6 Blatt Gelatine  
2 Eiweiß  
1/2 l Sahne

Teigzutaten zu einem Biskuitteig verarbeiten, dann in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Springform füllen. Bei 180 °C (G:2) 40 Minuten backen. Ausgekühlt 2 mal durchschneiden.

Für die Füllung Eigelb, Zucker und Flüssigkeit verrühren. Die eingeweichte, aufgelöste Gelatine unterrühren. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, Eischnee und die Hälfte der geschlagenen Sahne unterziehen. Die Torte füllen, mit Sahne bestreichen, mit Sahnetupfen und Orangenscheiben verzieren.

**Backzeit** 40 Minuten

### 12.53 Orangen-Windbeutel

#### *Brühteig*

2 dl Wasser  
50 g Butter  
1 Prise Salz  
2 EL Zucker

1 unbehandelte Orange,  
nur 1/2 abgeriebene Schale  
120 g Mehl  
2-3 Eier, verklopft



<i>Orangensalat</i>	300 g Blancbattu
2 Orangen	1 unbehandelte Orange,
1 EL Orangenlikör (z.B. Cointreau)	nur 1/2 abgeriebene Schale
1 EL Zucker	3 EL Zucker
<i>Füllung</i>	3 Pkg. Rahmhalter
	Puderzucker zum Bestäuben

Wasser mit Butter, Salz und Zucker aufkochen, die Orangenschale begeben, Hitze reduzieren. Mehl auf einmal begeben, mit einer Kelle ca. 1 1/2 Min. rühren, bis sich ein geschmeidiger Teigkloß bildet, der sich vom Pfannenboden löst. Teig in eine Schüssel geben, etwas abkühlen. Nur so viel Ei portionenweise darunterrühren, bis der Teig weich ist, aber nicht zerfließt.

Formen: Teig in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 14mm Ø) geben. Die 16 Windbeutel mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Für jeden Windbeutel ohne abzusetzen ein enges U von ca. 7 cm Länge spritzen und weiter ohne abzusetzen eine Teigbahn darüberspritzen.

Backen/Trocknen: Ca. 35 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen nie öffnen! Anschließend im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen ca. 15 Min. trocknen, herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen, quer halbieren.

Orangensalat: Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Orangen achteln, in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. Orangen mit dem aufgefangenen Saft, dem Likör und dem Zucker mischen, zugedeckt ca. 30 Min. marinieren.

Füllung: Blanc battu mit Orangenschale, Zucker und Rahmhalter mit den Schwingbesen des Handrührgerätes steif schlagen.

Servieren: Die Füllung auf den Böden der Windbeutel verteilen, Deckel darauflegen. Windbeutel auf Tellern anrichten, Orangensalat daneben anrichten. Mit Puderzucker bestäuben, sofort servieren.

Hinweis: Damit die Creme nicht bitter wird, erst kurz vor dem Servieren zubereiten.

**Mengenangabe:** ca. 16 Stück

**Marinieren:** ca. 30 Min.

**Backen/Trocknen:** ca. 50 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 45 Min.

**Pro Stück:** 95 kcal / 397 kJ; E 4 g, F 3 g, KH 12 g

## 12.54 Orangen-Zimt-Kekse

1 Prise Salz	1 Msp. Backpulver
Zuckerperlen, Schokodekor oder Hagelzucker zum Verzieren	300 g Mehl
250-350 g Puderzucker	2 Eier
Mehl zum Bearbeiten	1-2 TL gemahlener Zimt
	125 g Zucker

1 unbeh. Orange

125 g Butter

Nimm die Butter aus dem Kühlschrank, schneide sie klein und lass sie weich werden. Wasche die Orange mit sehr warmem Wasser ab und trockne sie mit Küchenpapier gut ab. Reibe die Schale der Orange fein ab, so dass die weiße Innenhaut nicht mit abgelöst wird. Halbiere die Orange und presse den Saft aus. Verknete 1 EL Orangensaft mit der abgeriebenen Schale, der gewürfelten Butter, Zucker, Salz, Zimt, Eiern, Mehl und Backpulver rasch zu einem glatten Mürbeteig - das geht am besten mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in einer großen Schüssel von Hand. Wenn der Teig glatt ist, forme daraus eine Kugel, wickle sie in Folie und kühle sie mindestens 1 Stunde im Kühlschrank. Heize den Backofen auf 175 °C vor. Rolle ein Viertel vom gekühlten Teig auf wenig Mehl auf der Arbeitsfläche ca. 4-5 mm dick aus. Stell den übrigen Teig wieder in den Kühlschrank. Stich mit Ausstechformen Figuren aus und lege sie auf mit Backpapier belegte Backbleche. Knete die Teigreste wieder zusammen, gib etwas frischen Teig aus dem Kühlschrank dazu und rolle ihn wieder aus. Fahre so fort, bis der gesamte Teig verarbeitet ist. Backe die Kekse im heißen Backofen 12-15 Minuten goldgelb, setze sie dann vorsichtig auf ein Kuchengitter und lass sie auskühlen. Streiche für den Guss den Puderzucker durch ein Sieb, rühre ihn mit dem übrigen Orangensaft und etwas Wasser glatt und bestreiche die Kekse damit. Verzieren sie nach Wunsch mit Zuckerperlen, Schokodekor oder Hagelzucker und lasse sie fest werden. Wenn Du bunte Kekse haben möchtest, teile den angerührten Zuckerguss in mehrere Portionen und färbe die Portionen mit verschiedenen Lebensmittelfarben nach Wunsch ein, bevor du die Kekse damit bestreichst. Wenn Du keine unbehandelte Orange bekommst, nimm stattdessen 1 Tütchen Orangenschalenaroma (6 g) und verwende für den Saft eine behandelte Orange.

**Mengenangabe:** 6 Personen**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 12.55 Orangenblätter

1 Prise Salz

150 g Puderzucker

Butter für das Blech

275 g Mehl

3 unbeh. Orangen

3 Eigelb

100 g Zucker

130 g Markenbutter

Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Schale von 2 Orangen fein abreiben, mit Salz und Mehl zufügen und verkneten. Teig ca. 4 mm dick ausrollen, Blätter ausstechen und auf ein gefettetes Blech legen. Im heißen Ofen bei 200°C 10-15 Minuten backen. Für die Glasur Schale der restlichen Orange abreiben, Saft auspressen. Puderzucker mit 1-2 EL Saft glattrühren, Blätter damit bestreichen, mit Orangenschale verzieren.

### 12.56 Orangencreme-Torte

250 g Butter	250 ml Sahne
150 g Puderzucker	4 EL Aquavit
250 g gehackte Mandeln	60 Löffelbiscuits
6 Eigelb	5 Orangen mit unbehandelter Schale

Butter, Zucker und Eigelb schaumig schlagen. 4 EL flüssige Sahne, Aquavit, Mandeln hinzufügen und alles gut verrühren. Zum Schluß die Schale einer Orange abreiben und dazugeben, nochmals umrühren. Die restlichen Orangen schälen und filetieren oder in Scheiben schneiden. Löffelbiscuits ganz kurz in Milch einweichen und anschließend in einer großen Schüssel (Durchmesser ca. 25 bis 26 cm) auslegen. Die Hälfte der Orangencreme darauf geben, dann eine Lage Orangenfilet-Scheiben und wieder eingeweichte Löffelbiscuits. Die restliche Orangencreme darauf verstreichen und mit den letzten Löffelbiscuits abdecken. Bis zum Servieren kaltstellen (mindestens 12 Stunden kühlen, damit sie fest wird und sich stürzen läßt). Nach dem Stürzen mit geschlagener Sahne und Orangenstückchen garnieren.

### 12.57 Orangencreme-Torte

200 g Zucker	3 Eigelb
125 g Mehl	100 g Zucker
1 Msp. Salz	1 unbeh. Orange, Schale von
6 EL heißes Wasser	10 g Mehl
1 Pkg. Vanillezucker	100 g Butter
6 Eier	4 ml Orangenlikör
75 g Maisstärke	2 Orangen
75 g Butter	100 g Apfel-Gelee
0.3 l Milch	100 g Brombeeren

Eier trennen. 6 Eigelb mit dem heißen Wasser lange mit dem Schneebesen schlagen, etwa 130 g des Zuckers und den Vanillezucker unter ständigem Schlagen zugeben, bis eine cremige Masse entsteht. Die 6 Eiweiße salzen und zu Schnee schlagen, 70 g Zucker untermischen und weiterschlagen, bis der Schnee schnittfest ist. Den Eischnee auf die Eigelbmasse geben. 125 g Mehl mit der Maisstärke mischen. Die Mehl-Maisstärke-Mischung auf die Eimassen sieben. 75 g geschmolzene, abgekühlte Butter langsam zugießen und alles vermengen. Den Teig in eine gebutterte, bemehlte Springform (24 cm Durchmesser) füllen. Ca. eine halbe Stunde bei 210 °C im Ofen backen. Inzwischen die Milch mit der Schale einer unbehandelten Orange zum Kochen bringen. 3 Eigelb mit dem restlichen Zucker verrühren, restliches Mehl zufügen und zur Milch geben. Auf kleiner Flamme dick werden lassen. Die restliche Butter untermischen, aus dem Topf nehmen und in zwei Portionen teilen, auskühlen lassen. Den Biskuitboden quer in 2 Hälften teilen, mit Orangenlikör aromatisieren, die Creme darauf geben und das Oberteil des Biskuits darauf setzen. Die Oberfläche mit der Creme bestreichen und mit dünnen Orangenscheiben dekorieren. Das

geschmolzene Apfelgelee auf die Orangen streichen und mit Brombeeren garnieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.)** 90

### 12.58 Orangencreme-Torte

*Für den Biskuit-Teig:*

200 g Zucker

125 g Mehl

1 Msp. Salz

6 EL heißes Wasser

1 Pkg. Vanillezucker

6 Eier

75 g Maisstärke

75 g Butter

*Für die Creme:*

0.3 l Milch

3 Eigelb

100 g Zucker

1 unbehandelten Orange, Schale von

10 g Mehl

100 g Butter

0.04 l Orangenlikör

*Zur Dekoration:*

2 Orangen

100 g Apfel-Gelee

100 g Brombeeren

Eier trennen. Eigelb mit dem heißen Wasser lange mit dem Schneebesen schlagen, etwa zwei Drittel des Zuckers und den Vanillezucker unter ständigem Schlagen zugeben, bis eine cremige Masse entsteht.

Eiweiß salzen und zu Schnee schlagen, restlichen Zucker untermischen und weiterschlagen, bis der Schnee schnittfest ist. Den Eischnee auf die Eigelbmasse geben, darauf die Mehl-Maisstärke-Mischung sieben. Die geschmolzene, abgekühlte Butter langsam zugießen und alles vermengen. Den Teig in eine gebutterte, bemehlte Springform (24 cm Durchm.) füllen. Ca. eine halbe Stunde bei 210 °C im Ofen backen.

Inzwischen die Milch mit der abgeriebenen Orangenschale zum Kochen bringen. 3 Eigelb mit Zucker verrühren, Mehl zufügen und zur Milch geben. Auf kleiner Flamme dick werden lassen. Die Butter unterrühren, aus dem Topf nehmen und in zwei Portionen teilen, auskühlen lassen.

Den Biskuitboden quer in 2 Hälften teilen, mit Orangenlikör aromatisieren, die Creme daraufgeben und das Oberteil des Biskuits darauf setzen. Die Oberfläche mit der Creme bestreichen und mit dünnen Orangenscheiben dekorieren. Das geschmolzene Apfelgelee auf die Orangen streichen und mit Brombeeren garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 12.59 Orangerherzen

1 Pkg. Vanillinzucker	1 TL Backpulver
125 g Sauerrahmbutter	60 g Speisestärke
1 Ei	200 g Mehl
abgeriebene Schale einer Orange	100 g Zartbitterschokolade
100 g Zucker	

Schokolade hacken. Mit Mehl, Speisestärke, Backpulver, Zucker, Vanillinzucker, Orangenschale, Ei und Sauerrahmbutter zügig zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Minuten kaltstellen. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C, Gas Stufe 2) vorheizen. Teig zwischen zwei Lagen Backpapier ausrollen und Herzen ausstechen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Ca. 10 Minuten hellbraun backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

60 kcal / 251 kJ

## 12.60 Orangenkekse

100 g Puderzucker	300 g Mehl
1 Prise Salz	50 g gemahlene Mandeln
200 g Markenbutter	100 g Vollmilchkuvertüre
1 frisches Ei	100 g weiße Kuvertüre
2 Orangen	200 g Orangenkuvertüre
50 g Orangeat	

Puderzucker, Salz und weiche Butter cremig rühren. Ei, 4 EL Saft und abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Orangen zufügen. Orangeat fein hacken, mit Mehl und Mandeln unterkneten. Teig in Folie gewickelt 2-3 Stunden kühl stellen. Auf wenig Mehl dünn ausrollen und Kekse ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 160/180 °C (Umluft/E-Herd) 15/20 Minuten backen. Kuvertüren getrennt im Wasserbad schmelzen, die Hälfte der Kekse damit überziehen und verzieren. Konfitüre leicht erwärmen. 2. Hälfte Kekse damit bestreichen und je einen überzogenen Keks daraufsetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 12.61 Orangenkuchen

250 g Butter	1 Prise Salz
250 g Zucker	2 unbeh. Orangen, abger. Schale
6 Eigelb	4 EL Orangensaft

4 EL Orangenlikör	6 Eiweiß
150 g Mehl	4 EL Orangenlikör
100 g Speisestärke	9 EL Orangensaft
100 g geschälte gemahlene Mandeln	200 g Puderzucker
100 g fein gewürfeltes Orangeat	

Butter und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Eigelb unterrühren. Salz, abgeriebene Orangenschalen, -saft und -likör unter den Teig rühren. Mehl, Speisestärke, Mandeln und Orangeat unterrühren. Eiweiß ganz steif schlagen und unterheben. Den Teig in eine gebutterte und mit Paniermehl ausgestreute Kastenform (Länge 26 cm) füllen und glattstreichen. Bei 180 Grad ca. 80 Minuten backen. Aus der Form stürzen und abkühlen lassen. Orangenlikör und 6 El Orangensaft vermischen. Kuchen damit bestreichen. Für den Guss Puderzucker mit dem restlichen Orangensaft glattrühren. Den Kuchen damit überziehen. Mit feinen Schalenstreifen verzieren.

### 12.62 Orangenkuchen

Saft von 4-6 Orangen	400 g Mehl
250 -350 g Zucker ( je nach Süße der Orangen)	1 Pkg. Backpulver
3 EL Butter	evtl. Orangeat, Mandelsplitter oder ähnliches
6 Eier (Gewkl. 4)	

Backform ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Mehl und Backpulver miteinander mischen. Zucker und Butter schaumig schlagen, Eier einzeln hinzufügen, dann den Saft einer Orange zufügen. Zum Schluß das Mehl unterheben, evtl. Orangeat oder ähnliches zugeben. Den Teig in die Backform füllen und in den nicht vorgeheizten Backofen schieben. Bei 175° 50-60 Min. backen. Wenn der Kuchen gar ist (Stechprobe), ihn mit einer Stricknadel dicht löchern und den restlichen Orangensaft darübergießen.

### 12.63 Orangenkuchen

150 ml Sonnenblumenöl,	450 g Weißmehl (Typ 405),
3 Eier,	1 Prise Salz,
3 Orangen, Saft und abgeriebene Schale von	1 Pkg. Backpulver,
300 g Rohrzucker,	kandierte oder frische Orangenscheiben
50 g Rosinen oder Korinthen,	

Elektro-Ofen auf 200 Grad, Umluft-Backofen auf 180 Grad, Gasofen auf Stufe 4 vorheizen.

Öl, Eier, Saft und Schale der Orangen sowie Zucker gut miteinander vermischen. Rosinen oder Korinthen dazugeben. Mehl und Backpulver darüber sieben und eine Prise Salz begeben. Alles gut miteinander vermengen. In eine gefettete Springform (24 cm Durchmesser) füllen.

1 Stunde backen. Mit kandierten oder frischen Orangenscheiben verzieren.

### 12.64 Orangenkuchen mit Kokosbaiser

4 Orangen	250 g Mehl
<i>Teig:</i>	150 g Speisestärke
100 g Butter	1 Pkg. Backpulver
200 g Zucker	<i>Baisermasse:</i>
1 Pkg. Vanillinzucker	3 Eiweiß
4 Eier	75 g Puderzucker
250 g Schmand	100 g Kokosraspel
1 Orange, abger. Schale und Saft von	

Orangen schälen - die weiße Haut muss entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Orangenfilets abtropfen lassen, Saft auffangen.

Für den Teig Butter mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren, Eier unterrühren, Schmand, Orangenschale und Saft von allen Orangen unterrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne füllen. Orangenfilets fächerförmig darauf anordnen. Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 175 °C / 35 bis 40 Minuten.

Für die Baisermasse Eiweiß steif schlagen, Puderzucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis er gelöst ist, Kokosraspel unterheben. Baisermasse auf dem Kuchen verteilen und die Fettpfanne erneut in den Backofen setzen. E: Mitte. T: 175 °C / 5 Minuten, 5 Minuten 0.

### 12.65 Orangenkuchen mit Makronenkranz

<i>TEIG</i>	150 g Orangenschokolade, grob gehackt
250 g Butter oder Margarine	5 Eiweiß
100 g Zucker	1 Prise Salz
5 Eigelb	100 g Zucker
2 Orangen, abgeriebene Schale und	200 g Mehl
2 EL Saft	1 1/2 TL Backpulver
2 EL Grand Marnier	150 g geschälte Mandeln, gemahlen

Vorbereiten: Form einfetten, Boden mit Backpapier belegen.

Teig: Butter oder Margarine weich rühren. Zucker und Eigelb beifügen, rühren, bis die

Masse hell ist. Alle Zutaten bis und mit Schokolade daruntermischen. Eiweiß und Salz steif schlagen, die Hälfte des Zuckers zufügen, weiter schlagen, bis die Masse glänzt. Restlichen Zucker begeben, kurz weiter schlagen. Mehl und Backpulver sieben, lagenweise mit der Hälfte des Eischnees auf die Eigelbmasse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Teig in die Form füllen, glatt streichen. Restlichen Eischnee mit den Mandeln mischen, in einen Spritzsack mit glatter Tülle füllen, bis zur Weiterverwendung in den Kühlschrank legen.

Backen: Ca. 40 Min. auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Formenrand entfernen, Kuchen leicht abkühlen. Ofenhitze auf 220 Grad erhöhen.

Makronenkranz: Kuchen mit dem Formenboden auf einen Blechrücken legen. Eiweiss-Mandel-Masse spiralförmig auf den Kuchen spritzen. Ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens überbacken. Gesamtbackzeit: ca. 50 Minuten.

**Mengenangabe:** 1 Springform von 24 cm Ø

**Vor- und Zubereiten:** ca. 40 Min.

**Backen:** ca. 50 Min.

### 12.66 Orangenlikörplätzchen

150 g Zucker  
1 Pkg. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
200 g Butter  
2 frische Eier  
1 Orange

1 EL Orangenlikör  
375 g Mehl  
125 g gemahlene Mandeln  
4-6 EL Orangenlikör zum Bestreichen  
Puderzucker zum Bestäuben

Zucker, Vanillezucker, Salz und weiche Butter cremig rühren. Eier abgeriebene Orangenschale und Orangenlikör zufügen. Mehl und Mandeln mischen und unterkneten. Aus dem Teig ca. 4 cm dicke Rollen formen und in Folie gewickelt 2-3 Stunden kühlstellen. Die Rollen in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen 160-180 °C (Umluft/E-Herd) 12-15 Minuten backen. Die noch warmen Plätzchen mit Orangenlikör bestreichen und dick mit Puderzucker bestäuben.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 12.67 Orangenmakronen

abgezogene Mandeln zum Verzieren  
40 Oblaten (Ø 4-5 cm), ca.  
3 Eiweiß vom frischen Ei

1 unbeh. Orange, abger. Schale von  
250 g gem. Mandeln  
250 g Zucker



Zucker, Mandeln, Orangenschale und Eiweiß verkneten. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf Oblaten setzen, mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit je 1/2 Mandel verzieren. Im heißen Ofen bei 150°C 25-30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

## 12.68 Orangenmond

<i>Teig:</i>	200 g Orangeat
500 g Mehl	100 g Früchte-Mix
1 Pkg. Trockenhefe	1 TL Zimt, evtl. mehr
1 Pkg. Vanillezucker	2 Orangen, Saft von (120 ml)
1/2 TL Salz	<i>zum Tränken:</i>
2 Beutel Orangeback	125 g Butter
75 g Zucker	1 Orange, Saft von
175 g Butter	75 g Puderzucker
200 ml Milch	<i>Dekoration:</i>
1 Beutel Rumbäck	1 Pkg. Marzipan-Rohmasse
100 g Orangeat	100 g Puderzucker
1 Ei	Schwartau Perlenzauber
<i>Füllung:</i>	Schwartau Gebäck-Schmuck
400 g Marzipan-Rohmasse	Puderzucker zum Bestäuben

Für den Teig alle Zutaten mit dem Handrührgerät 5 Min. verkneten. Den Backofen 5 Min. auf 50° vorheizen, ausschalten und den abgedeckten Teig darin 30 - 40 Min. aufgehen lassen. Dann zu einem Rechteck von 30 x 40 cm ausrollen. Für die Füllung alle Zutaten verkneten und auf die Teigplatte streichen. Teig von der Längsseite aufrollen. Rolle in eine gut gefettete Mondform geben oder einen Stollen formen und nochmals 40 Min. aufgehen lassen. Backen.

Schaltung: 170 - 190°, 2. Schiebeleiste v. u. 160 - 180°, Umluftbackofen ca. 70 Minuten Nach dem Backen ca. 5 Min. in der Form ruhen lassen. Butter, Orangensaft und Puderzucker aufkochen. Mond auf ein Kuchengitter stürzen, mit einem Holzspießchen mehrmals einstechen und mit der Orangenbutter solange bepinseln, bis die Flüssigkeit vollständig eingezogen ist. Abkühlen lassen. Marzipan mit Puderzucker verkneten und ausrollen. Sterne in unterschiedlichen Größen ausstechen. Mit Perlenzauber und Gebäck-Schmuck verzieren und mit Puderzucker bestäuben.

## 12.69 Orangenplätzchen

200 g Mehl	1 Eigelb
1 TL Backpulver	75 g Zucker
70 g Speisestärke	200 g Butter

2 Orangen, abger. Schale von	100 g Orangenmarmelade
3 EL Orangensaft	Puderrucker zum Bestäuben

Mehl, Backpulver, Speisestärke mischen, auf die Arbeitsfläche sieben, eine Mulde eindrücken und das Ei hineingeben. Zucker, Butter und Orangenschale auf dem Rand verteilen. Orangensaft zufügen. Rasch zu einem Teig verkneten, zur Kugel formen und in Folie gewickelt ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig zu einer Rolle von ca. 0,3 cm formen. In dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im Ofen ca. 15 Min. hellgelb backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Hälfte der Plätzchen mit Marmelade bestreichen, mit je einem anderen Plätzchen bedecken und mit Puderrucker bestäuben.

**Mengenangabe:** 30 Stück

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**Kühlen** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 15 Min.

**pro Stück:** 110 kcal; E 1 g, F 6 g, KH 12 g

### 12.70 Orangenrosette

150 g Orangeat	6 EL Saft
1/2 Orange, abgeriebene Schale und Saft	5 Eiweiß
3 EL Grand Marnier	1 Prise Salz
50 g Mandelblättchen	100 g Zucker
<i>TEIG</i>	250 g Mehl
250 g Butter oder Margarine	1 1/2 TL Backpulver
150 g Zucker	100 g geschälte Mandeln, gemahlen
5 Eigelb	Puderrucker zum Bestäuben
2 Orangen, abgeriebene Schale und	kandierte Orangenscheiben, für die Garnitur

Vorbereiten: Alle Zutaten bis und mit Grand Marnier mischen, zugedeckt einige Stunden marinieren. Form einfetten, Boden mit Backpapier belegen, mit den Mandelblättchen ausstreuen, kühl stellen.

Teig: Butter oder Margarine weich rühren. Zucker und Eigelb beifügen, rühren, bis die Masse hell ist. Orangenschale und Saft daruntermischen. Eiweiß und Salz steif schlagen, die Hälfte des Zuckers zufügen, weiter schlagen, bis die Masse glänzt. Restlichen Zucker begeben, kurz weiter schlagen. Mehl und Backpulver sieben, lagenweise mit der Hälfte des Eischnees auf die Eigelbmasse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunter ziehen. Restlichen Eischnee mit den gemahlten Mandeln und dem marinierten Orangeat mischen. Die Hälfte des Teiges in die vorbereitete Form füllen, Eiweißmasse darauf verteilen, restlichen Teig darübergeben, glatt streichen.

Backen: Ca. 50 Min. auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Leicht abkühlen, auf ein Gitter stürzen, auskühlen, mit Puderzucker bestäuben und mit kandierten Orangen garnieren.

**Mengenangabe:** 1 Rosettenform oder eine Springform von 24 cm Ø

**Vor- und Zubereiten:** ca. 30 Min.

**Marinieren:** einige Stunden

**Backen:** ca. 50 Min.

### 12.71 Orangenschnitte »Carmen«

<i>Knetteig</i>	200 g Mehl
250 g Mehl	2 TL Backpulver
50 g Kokosraspel	100 g Zucker
150 g Butter oder Margarine	200 g Butter oder Margarine
75 g Zucker	4 Eier
<i>Füllung</i>	1 Orange (abgeriebene Schale von)
100 g Orangenmarmelade oder Himbeerkonfitüre	3 EL Orangensaft
1 EL Orangensaft	<i>Guß</i>
<i>Rührteig</i>	100 g Puderzucker
	3 EL Orangensaft
	1 EL Orangenlikör

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und etwa 20 Minuten kühl stellen. Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und in den kalten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 °C 15 Minuten Marmelade oder Konfitüre mit Orangensaft verrühren und auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten, darübergeben und 15 bis 20 Minuten weiterbacken, 5 Minuten Ø. Für den Guß Puderzucker mit Orangensaft und Likör verrühren und auf den heißen Kuchen streichen.

**Mengenangabe:** 1 Portion

### 12.72 Orangensterne

<i>für den Teig:</i>	2 TL abgeriebene Orangenschale
3 Eigelb	von Bio-Apfelsinen
100 Zucker	(nicht chemisch behandelt, natürlich
220 g gemahlene Mandeln + 100 g extra	kann alternativ auch Backaroma verwendet
40 g Marzipanrohmasse	werden)
1 Msp. Backpulver	<i>für die Glasur:</i>

75 g Puderzucker

15 g Orangensaft

*Tonkabohnencreme (Füllung):*

170 ml Milch

1/2 Tonkabohne, gehackt

25 g Zucker

2 Eigelb

20 ml Milch

15 g Mehl

20 g Zucker

15 g weiße Kuvertüre

200 g Sahne, geschlagen

Eigelbe mit Zucker dickcremig aufschlagen. Die Mandeln mit dem Knethaken oder Rührbesen unterarbeiten, die Masse sollte zäh und klebrig sein. Die Marzipanrohmasse in kleine Stücke zupfen und nach und nach zugeben und unterarbeiten. Währenddessen auch die Zitronenschale begeben. Den Teig etwa drei Millimeter stark ausrollen und Sterne in verschiedenen Größen ausstechen. Relativ dicht auf ein Backpapier legen und bei 160 Grad (Umluft) elf bis 13 Minuten goldgelb backen. In der Zwischenzeit Puderzucker mit Orangensaft verrühren. Die Sterne nach dem Backen leicht auskühlen lassen (sie sollten aber noch warm sein) und mit der Oberfläche in die Glasur tauchen, richtig herum aufs Backblech zurücklegen und gut auskühlen lassen. Variante: Man kann verschiedene Größen von Sternen nach dem Glasieren als 'Pyramide' zusammensetzen.

Tonkabohnencreme (Füllung): 170 ml Milch mit Zucker sowie Tonkabohne aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Eigelb mit 20 ml Milch verrühren dann zuerst mit Mehl vermengen, Zucker unterrühren und die warme aromatisierte Milch zugeben. Zurück in den Topf füllen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Zwei Minuten kochen lassen und in eine Schüssel passieren. Weiße Kuvertüre untermischen und entweder über einem Wasserbad kalt rühren oder abgedeckt abkühlen lassen. Creme nicht vollständig erkalten lassen (etwa 30 Grad), ein Drittel der Sahne unterrühren, die restliche Sahne unterheben und verwenden. Sterne in drei verschiedenen Größe mit Creme bestreichen und der Größe nach aufeinandersetzen.

Variante: Als einfachere Füllung erwärmt man Lemon Curd bzw. Orangen- / Aprikosenmarmelade - oder eine anderen Fruchtaufstrich nach Wahl - und bestreicht damit dünn die Unterseite der Kekse, um sie auf einen Größeren zu setzen.

TIPP: Diese Kekse enthalten kein Mehl und können durch Austauschen der Orangenkomponenten durch Zitrone gut variiert werden. Für Experimentierfreudige: Verwenden Sie Grapefruit als Zitruskomponente und rühren Sie vier Gramm Matcha-Grünteepulver unter die Glasur.

### 12.73 Orangenstrudel

*Strudelteig*

150 g Zopf- oder Weißmehl

1/4 TL Salz

2 EL Öl

3 EL Wasser

*Orangen-Füllung*

1 1/2 kg Orangen (z. B. Navels)

70 g Zucker

100 g Pekannüsse, gehackt

50 g Butter oder Margarine, flüssig, abgekühlt

50 g Pekannüsse, fein gemahlen	beiseite gestellter Orangensaft
<i>Schokoladesauce</i>	100 g dunkle Schokolade (z. B. Crémant), gewürfelt

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Ei mit Öl und Wasser gut verrühren, beigegeben, mit einer Kelle zusammenfügen, auf wenig Mehl zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, unter einer heiß ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

Orangen-Füllung: Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleits (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weißen Häutchen herausschneiden (ergibt ca. 450 g), Saft auffangen, 4 El für die Sauce beiseite stellen. Zucker und gehackte Pekannüsse mit den Orangenfilets mischen.

Formen: Den Teig auf wenig Mehl möglichst dünn und rechteckig auswallen, auf ein Backpapier legen. Mit bemehlten Händen von der Mitte her sorgfältig ausziehen, bis der Teig überall durchscheinend ist. Teig mit der Hälfte der Butter oder Margarine bestreichen, dabei ringsum einen ca. 4 cm breiten Rand frei lassen. Teig mit gemahlten Nüssen bestreuen, dabei oben 1/4 der Fläche frei lassen. Die Füllung darauf verteilen, seitliche Ränder einschlagen.

Papier leicht hochheben, Strudel locker aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Butter bestreichen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Strudel während des Backens mehrmals mit der restlichen Butter bestreichen.

Schokoladesauce: Orangensaft in einer Pfanne warm werden lassen, Schokolade beigegeben, unter Rühren schmelzen, Sauce zum lauwarmen Strudel servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 1 Std.

**Ruhen lassen:** ca. 30 Min.

**Backen:** ca. 30 Min.

**1 Stück (1/8):** 394 kcal / 1648 kJ; E 7 g, F 25 g, KH 34 g

## 12.74 Orangentarte

*Mürbeteig:*

150 g Mehl

80 g Butter

50 g Puderzucker

1 Ei

1 Prise Salz

*Für die Creme*

70 g Marzipanrohmasse

1 Eiweiß

2 cl Amaretto

40 g Puderzucker

2 Blatt weiße Gelatine

200 ml Milch

1 Vanilleschote, Mark von

60 g Zucker

2 Eigelb

20 g Speisestärke

1 kg Orangen

125 g Zucker

125 ml Wasser  
120 g Orangenmarmelade

60 ml Wasser  
1 Maraschinokirsche

Für den Mürbeteig alle Zutaten mit dem Handrührgerät verkneten. Den Teig 1 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Den Teig ausrollen und eine Springform (Ø 28 cm) damit auslegen, dabei einen Rand formen. Den Mürbeteig blindbacken. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen 25 - 30 Minuten

Für die Creme Marzipanrohmasse, Eiweiß, Amaretto und Puderzucker zu einer geschmeidigen Masse verrühren, Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch, Vanillemark und Zucker auf höchster Einstellung zum Kochen bringen. Eigelb und Stärkemehl verquirlen, in die heiße Milch rühren und aufkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Wenn die Creme halbfest ist, die Marzipanrohmasse unterrühren und die Creme auf den gebackenen Boden streichen. Die Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen, die Orangen in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Zucker und Wasser erhitzen, von der Kochstelle nehmen, die Orangenscheiben hineinlegen und im Sud erkalten lassen. Die erkalteten Orangenscheiben schuppenförmig auf die Creme legen. Orangenmarmelade mit Wasser erwärmen, durch ein Sieb streichen und die Orangenscheiben damit glasieren. Die Mitte der Torte mit einer Maraschinokirsche garnieren.

**Mengenangabe:** 12 Stück

### 12.75 Orangentarte mit Mandaringelee

*Mürbeteig*  
60 g Butter  
50 g Puderzucker  
1 Stück Eigelb  
125 g Mehl

4 mittelgroße Mandarinen  
Gelierzucker 3:1

*für den Orangenguss*  
Klarer Tortenguss  
Orangensaft

*Weitere Zutaten*  
2 Stücke Blätterteig

*Letzte Zutaten für die Deko*  
5 Orangen (kernlos)

*für das Mandaringelee*

Butter und Puderzucker mit Knethaken glatt arbeiten. Das Eigelb dazugeben und möglichst homogen vermischen. Das Mehl dazugeben und zügig zu einem glatten Teig kneten. Den Teig bis zur Verwendung gut eingepackt kaltstellen.

Weitere Zutaten: Den Blätterteig wiegen und die gleiche Menge Mürbeteig abwägen. Den Mürbeteig so ausrollen, dass er etwas kleiner als eine der Blätterteigplatten ist. Den Blätterteig leicht mit Wasser bepinseln, den Mürbeteig auflegen, ebenfalls leicht mit Wasser bepinseln und die zweite Blätterteigplatte auflegen. Die Ränder zusammendrücken und auf die doppelte Größe ausrollen. Von rechts und links jeweils ein Drittel zur Mitte klappen. Und wieder ausrollen, das Ganze wiederholen und auf die gewünschte Größe ausrollen.

Bei 180 Grad Umluft 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

Mandarinengelee: Eine der Mandarinen heiß abwaschen und die Schale abreiben. Diese und die restlichen Mandarinen schälen und die Segmente grob schneiden (eventuelle Kerne entfernen), das gesamte Fruchtfleisch wiegen, die entsprechende Menge Gelierzucker begeben und nach Packungsanweisung kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die abgeriebene Schale untermischen. Variante: Nach Geschmack mit Süßholzpulver abschmecken.

Orangenguss: Etwa 200 g Tortenguss mit Orangensaft statt Wasser herstellen und heiß verwenden.

Die Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Fertigstellung: Den ausgekühlten Tarteboden mit dem abgekühlten Mandarinengelee dünn bestreichen und rosettenförmig mit den abgetropften Orangenscheiben belegen. Mit dem Tortenguss abglänzen und mit Sahne servieren.

## 12.76 Orangentarte mit Marzipancreme

200 g Mehl

1/2 TL Backpulver

Salz

100 g Butter

130 g Zucker

3 Eier

1 Pkg. Vanillinzucker

6 EL Orangenkonfitüre

500 ml Milch

1/2 Vanilleschote

1/2 Pkg. Mandel-Puddingpulver

4 Eigelb

100 g Marzipanrohmasse, grob geraffelt

5 klein. Orangen

2 EL Orangenlikör (z. B. "Grand Marnier")

einige Minzeblätter

Mehl, Backpulver, 1/2 TL Salz, Butter, 2 EL Zucker, 1 Ei, 2 EL heißes Wasser, Vanillinzucker verkneten. 30 Min. kühlen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Teig ausrollen, in eine mit Backpapier ausgelegte Form (Ø 26 cm) legen, Rand formen. Boden einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen, ca. 15 Min. backen. Papier, Hülsenfrüchte entfernen.

Boden mit 2 EL Konfitüre bestreichen. 400 ml Milch mit Vanilleschote, 1 Prise Salz aufkochen. Schote entfernen. Puddingpulver mit restlicher Milch, 2 Eiern, Eigelben verrühren. In die Milch rühren, 3 Min. köcheln lassen. Marzipan, übrigen Zucker zufügen, erkalten lassen. Auf den Tarteboden streichen.

Orangen schälen, in Scheiben teilen. 4 EL Konfitüre, Likör erwärmen, Orangen darin wenden. Abgekühlt auf die Tarte legen. Mit Minze garnieren.

**Mengenangabe:** 12 Stück

**Backen** ca. 15 Min.

**Kühlen** ca. 30 Min.

**Zubereitung** 40 Min.

320 kcal; E 8 g, F 15 g, KH 40 g

**12.77 Orangentarte mit Pinienkernen - Torta di arance con pinoli***FÜR DEN TEIG*

200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

70 g Puderzucker

100 g kalte Butter in Würfeln

1 Ei

*FÜR DIE FÜLLUNG*

400 g Schmand

4 EL Zucker

1 Bio-Orange, abger. Schale und Saft von

3 Eigelb

5 EL Mehl

*AUSSERDEM*

2 EL Pinienkerne

1 Bio-Orange

100 g Zucker

Für den Teig Mehl und Puderzucker vermischen. Butter und Ei zugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, dann Boden und Rand einer Tarteform (Ø 26 cm) damit auslegen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

Für die Füllung Schmand, Zucker, Orangenschale, -saft und Eigelb verrühren, dann das Mehl zugeben und unterrühren. Die Creme auf den Tarteboden geben und verstreichen. Die Tarte ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis die Füllung gestockt ist. Mit Alufolie abdecken, sollte die Tarte drohen, zu dunkel zu werden.

Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett nicht zu dunkel anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben, dann ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Orangenscheiben, Zucker und 100 ml Wasser in die Pfanne geben und alles aufkochen lassen. Die Orangenscheiben bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis aus der Flüssigkeit ein Sirup entstanden ist, in dem die Orangenscheiben leicht karamellisieren.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die ebenfalls abgekühlten kandierten Orangenscheiben auf die Tarte legen und die Pinienkerne daraufstreuen.

**Mengenangabe:** 1 Tarte (Ø 26 cm)

**Zubereitungszeit** 60 Min. zzgl. 1 Stunde Kühlzeit

**12.78 Orangentörtchen***Orangen-Kardamomcreme*

340 g Joghurt

60 ml Orangensaft

2 Kapseln Kardamom

7 Blatt Gelatine

2 Eiweiß

70 g Zucker

300 g Sahne, cremig geschlagen

*Quarkbiskuit*

250 g Quark

50 ml Sahne



25 g Hartweizengrieß	<i>ingelegte Orangen</i>
1 Zweig Thymian	5 Orangen
15 g Mehl	Zucker
4 Eigelbe	3 Kapseln Kardamom
30 g Zucker	<i>Orangenguss</i>
2 Eiweiß	1 Pkg. Tortenguss
35 g Zucker	

Orangen-Kardamomcreme. Joghurt glatt rühren. Den Orangensaft aufkochen und den zerstoßenen Kardamom dazugeben. Zehn Minuten ziehen lassen. Mit der Gelatine erwärmen, bis diese sich aufgelöst hat. Mit dem Joghurt vermengen. Eiweiß mit Zucker mischen, auf 50 Grad erwärmen und zu Schnee schlagen. Mit der Sahne unter den noch nicht angezogenen Joghurt heben.

Quarkbiskuit: Quark mit Sahne, Grieß, den Thymianblättern sowie Mehl glatt rühren. Eigelb und Eiweiß jeweils mit dem Zucker aufschlagen und nacheinander unter die Quarkmasse heben. Biskuitmasse groß auf ein Backblech mit Backpapier aufstreichen (45 × 30 Zentimeter) und bei 160 Grad Umluft 25 bis 30 Minuten backen. Den Biskuit anschließend mit Backpapier auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

Eingelegte Orangen: Die Orangen filetieren. Dazu die beiden Enden so weit abschneiden, dass das Fruchtfleisch zu sehen ist. Die beiden abgeschnittenen Enden über einer kleinen Schüssel auspressen. Auf eine Schnittfläche stellen und die Schale bis zum Fruchtfleisch rundherum abschneiden. Mit einem dünnen Messer die einzelnen Filets zwischen den Häutchen herauslösen und in die Schüssel mit dem Saft geben. Den Rest der Orange, aus dem die Filets herausgeschnitten sind, ebenfalls über der Schüssel auspressen. Die Orangenfilets auf ein Sieb geben, den Saft auffangen und abwiegen. Pro 100 Milliliter Saft 20 Gramm Zucker dazugeben und untermixen. Die Filets und die leicht angedrückten Kardamomkapseln dazugeben. Wenn möglich einen Tag durchziehen lassen und verwenden.

Orangenguss: Einen heiß oder kalt bindenden Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten, ein Teil des Wassers durch den entstandenen Sud der Orangenfilets ersetzen.

Zusammenbau: Den Biskuit in zwei Hälften schneiden und - wenn möglich - eine Hälfte in einen passenden Rahmen geben. Die Orangenfilets abtropfen lassen und auf dem Biskuit verteilen. Die gerade angerührte Creme darauf verteilen und den zweiten Biskuit auflegen. Über Nacht kaltstellen und mit dem frisch gekochten Tortenguss bestreichen. Eventuell mit weiteren Orangenfilets garniert servieren.

## 12.79 Orangentörtchen mit Joghurt

2 unbehandelte Orangen	I TL Backpulver
6 Eier	1 Granatapfel
250 g Zucker	150 ml Joghurt
250 g gemahlene Mandeln	25 Minzeblättchen

Orangen abbrausen, in kochendes Wasser geben, ca. 90 Min. garen. Herausheben, abkühlen lassen.

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Orangen halbieren, von Kernen befreien und in einem Mixer fein pürieren. Eier, Zucker, Mandeln und Backpulver unterziehen.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form (35 x 25 cm) geben, ca. 40 Min. backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Granatapfel vierteln. Schale an den äußeren Enden der Viertel nach außen biegen, so dass die Kerne herausfallen. Aus dem Kuchen 25 runde Törtchen stechen. Je 1 Tupfer Joghurt aufsetzen und mit Granatapfelkernen sowie Minzeblättchen garnieren.

Tipp: Nach Wunsch statt Joghurt Ricotta auf die Törtchen geben.

**Mengenangabe:** 25 Stück

**Backen** ca. 40 Min.

**Garen** ca. 90 Min.

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Stück:** 130 kcal; E 4 g, F 7 g, KH 12 g

## 12.80 Orangentorte

### *Teig*

100 g Butter oder Margarine

2 Eier

125 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

1 Pr. Salz

100 g Mehl

1 1/2 TL Backpulver

2 - 3 El. Schlagsahne

Semmelmehl für die Form

### *Belag*

4 EL Apricot Brandy

3 unbehandelte Orangen

500 g Schlagsahne

30 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

etwas abger. Orangenschale

5 Blatt weiße Gelatine

1/8 l Orangensaft

40 g Zucker

1/2 Pkg. klarer Tortenguß

geröstete Mandelblätter

Orangenschale

Fett schmelzen und wieder abkühlen lassen. Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz mit dem Handrührgerät schaumig rühren, das Fett zufügen. Mehl, Backpulver und Sahne kurz unterrühren. Den Teig in eine gefettete, mit Semmelmehl ausgebröselte Form (o 26 cm) geben, backen.

Schaltung: 170 - 190°, 1. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°, Umluftbackofen 25 - 30 Minuten Den Tortenboden abkühlen lassen, mit Apricot Brandy beträufeln. Orangen so schälen, daß die weiße Haut entfernt wird, in Scheiben schneiden.

Sahne steif schlagen, Zucker, Vanillezucker und abgeriebene Orangenschale zugeben, Gelatine In kaltem Wasser einweichen, nach 5 Min. gut ausdrücken, im Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 flüssig werden lassen, etwas abgekühlt mit 2 - 3 El. Schlagsahne

verrühren, dann diese Mischung in die restliche Sahne einrühren.

Die Sahne hügelartig auf den Tortenboden streichen. Den Sahneberg mit Orangenscheiben belegen, Feine Streifen Orangenschale dazwischen streuen. Die Torte in den Kühlschrank stellen. Aus Orangensaft, Zucker und Tortengußpulver nach Anweisung einen Tortenguß bereiten, etwas abgekühlt über die Orangenscheiben geben. Den Rand der Torte mit Mandelblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 1 Portion

## 12.81 Orangentorte

### *Teig*

150 g Mehl  
150 g gemahlene Haselnußkerne  
3 TL Backpulver  
150 g Zucker  
1 Pkg. Vanillinzucker  
200 g Butter oder Margarine  
4 Eigelb  
1 TL gemahlener Zimt  
1/2 TL gemahlene Nelken  
1/2 TL Kardamom  
2 EL Rum  
4 Eiweiß  
50 g Zucker

3 Eigelb  
150 g Zucker  
2 Orangen (Saft von)  
1 Zitrone (Saft von)  
1 Orange (abgeriebene Schale von)  
10 Blatt weiße Gelatine  
400 g süße Sahne  
1/2 Glas Aprikosenkonfitüre (225 g)  
3 EL Orangenlikör

### *Garnierung*

75 g Mandelblätter  
200 g süße Sahne  
1 Pkg. Vanillinzucker  
1 Pkg. Sahnesteif  
1 Orange

### *Füllung*

Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten. Eiweiß steif schlagen, Zucker einriegeln lassen und weiterschlagen, bis er aufgelöst ist. Masse unter den Rührteig geben. Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm ø) füllen und in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 175C/40 bis 50 Minuten. Den ausgekühlten Kuchen in drei Platten schneiden.

Für die Füllung Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Orangen- und Zitronensaft sowie Orangenschale hinzufügen. Gelatine nach Anweisung auflösen, unterrühren und kühl stellen, bis die Masse anfängt fest zu werden. Sahne steif schlagen und unterheben.

Einen Tortenboden auf eine Tortenplatte legen, Springformrand darumsetzen und mit Butterbrotpapier auslegen. Konfitüre mit Likör verrühren, die Hälfte auf den Boden im Springformrand streichen. Die Hälfte der Orangencreme hineinfällen und glattstreichen. Den mittleren Boden daraufsetzen und restliche Konfitüre und Creme darauf verteilen. Den letzten Boden mit der Schnittseite nach unten daraufsetzen und etwas andrücken. Kühl stellen.

Für die Garnierung Mandelblätter in der trockenen Pfanne rösten. Sahne mit Vanillinzucker

und Sahnesteif steif schlagen. Tortenring entfernen. Obere Platte und Torte rundum mit Sahne bestreichen und Sahnerosetten aufspritzen. Rand mit Mandeln bestreuen. Orange schälen - die weiße Haut muß entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Jeweils ein halbes Filet auf die Rosetten setzen.

**Mengenangabe:** 1 Portion

### 12.82 Orangentorte

5 Eier	125 g Butter weiche
140 g Zucker	100 g Puderzucker
abgeriebene Schale und Saft von	125 g Sahne
2 unbehandelten Orangen	<i>Für die Form:</i>
140 g Mandeln gemahlene	Butter
85 g Mehl	2 EL Mandeln gemahlene
3 Blatt Gelatine	

1. Für den Teig die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren. Die Orangenschale und den Saft von 1 Orange sowie die Mandeln untermischen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Form fetten und austreuen. Die Eiweiße steif schlagen. Das Mehl unter den Teig mengen und den Eischnee unterheben. In die Form füllen und im Backofen (Mitte) in 30 - 40 Minuten goldgelb backen. Mindestens 6 Stunden ruhen lassen.
3. Für die Creme die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die Butter mit dem Puderzucker und der übrigen Orangenschale verrühren.
4. Den restlichen Orangensaft erhitzen. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Sahne steif schlagen. Sobald der Saft zu gelieren beginnt, diesen rasch esslöffelweise mit der Sahne unter die Butter rühren.
5. Den Tortenboden quer halbieren, einen Teil der Creme auf einen Boden streichen, den zweiten darauf legen und mit Creme überziehen. Die Torte mit der restlichen Creme, Schokoraspel und kandierten Orangen (oder Orangenachteln verzieren).

**Mengenangabe:** 1 Springform von 24 cm Durchmesser:

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

**Ruhezeit** 390 Minuten

**Backzeit** 40 Minuten

1400 kJ

### 12.83 Orangentorte Alt-Yafo

<i>Teig</i>	280 g ungeschälte, geriebene Mandeln
7 Eigelbe	Butter und Semmelbrösel für die Form
280 g Zucker	<i>Dekor</i>
2 Orangen, Saft und abgeriebene Schale	200 g Orangengelee
7 Eiweiße	100 g geröstete Mandelblättchen
30 g Mehl	7 kandierte Orangenscheiben
100 g Bisquitbrösel oder Vollkornmehl	

Eine Springform von 26 cm Durchmesser mit Butter ausstreichen und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen.

Die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers schaumig rühren und die Orangenschale und den Orangensaft zugeben. Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unter die Eigelbmasse ziehen. Das Mehl darüber sieben und mit den Bisquitbröseln bzw. dem Dinkelmehl unterheben. Den Teig in die Springform füllen und die Oberfläche glatt streichen. Auf der zweiten Schiebeleiste von unten 30-40 Minuten backen. Die Torte auf einem Kuchen, Gebäck, Pralinengitter etwas abkühlen lassen. Dann mit dem erhitzte Orangengelee bestreichen, mit den Mandelblättchen bestreuen und mit den halbierten kandierten Orangenscheiben belegen.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

### 12.84 Orangentorte mit Krokant

50 g Butter	2 TL Agar-Agar
100 g Zucker	5 EL Campari
800 ml frisch gepresster Orangensaft	10 Kumquats in Scheiben
50 g Mehl	etwas Puderzucker
3 EL Mandelblättchen	etwas Zitronenmelisse

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter mit Zucker und 4 EL Orangensaft cremig rühren. Mehl, Mandeln unterheben. Teig halbieren, 1 Hälfte in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 22 cm) füllen. Etwa 12 Min. backen. Herausnehmen, aus der Form lösen. Übrige Teighälfte genauso backen. Noch heiß in 8 Stücke teilen, dann abkühlen lassen.

Restlichen Orangensaft mit Agar-Agar und Campari in einen Topf geben, 2 Min. kochen, abkühlen lassen. Sobald der Saft zu gelieren beginnt, in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Springform (Ø 22 cm) füllen. 4 Std. kühlen.

Gelee auf den unteren Boden stürzen. Krokantstücke darauf legen. Mit Kumquats, Puderzucker, Zitronenmelisse garnieren und servieren.

Extra-Tipp Noch fruchtiger wird diese köstliche Torte, wenn Sie in Stückchen geschnittene Orangen- oder Grapefruitfilets unter das halb feste Gelee heben. Für die Garnierung bilden Kiwischeiben einen tollen Kontrast.

**Mengenangabe:** 8 Stücke

**Zubereitung:** 35 Min.

**Backen:** 24 Min.

**Kühlen:** 4 Std.

**Pro Stück:** 200 kcal; E 2 g, F 8 g, KH 29 g

### 12.85 Ostertorte mit Orangen und Mohnbiskuit

4 Eier (Größe M)	20 ml Orangenlikör
120 g Zucker	1 EL Zucker
80 g Mehl	150 g Mascarpone (ital. Frischkäse)
80 g fein gemahlener Mohn	100 g Aprikosenkonfitüre
1/2 TL Backpulver	250 ml Sahne
je 1/2 U Zimt- und Ingwerpulver	1 EL gehackte Pistazienkerne
6 Orangen	

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für den Biskuit Eier trennen. Eigelbe, 4 EL heißes Wasser und Zucker dickschaumig schlagen. Eiweiß steif schlagen, mit Mehl, Mohn, Backpulver, Gewürzen unter die Eiercreme heben. Masse in einer gefetteten Springform (Ø 26 cm) ca. 30 Min. backen. Abkühlen lassen, waagrecht teilen.

Orangen filetieren, Saft auffangen. 12 Filets beiseite stellen, Rest würfeln. Saft, Likör, Zucker und Mascarpone glatt rühren. Fruchtwürfel unterheben. Biskuitböden mit Konfitüre bestreichen. Käsecreme auf dem unteren Boden verteilen. Mit 2. Boden bedecken.

Sahne steif schlagen, Torte damit überziehen und Tupfen aufspritzen. Mildern übrigen Orangenfilets und Pistazien verzieren.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Zubereitung** ca. 50 Min.

**Backen** ca. 30 Min.

**pro Stück:** 370 kcal; E 8 g, F 20 g, KH 40 g

### 12.86 Panettone-Kuppeltorte mit Orangen

400 g Panettone (in Scheiben)	4 Eier
400 g Milch	1 Prise Salz
1/2 Gläschen Cognac oder Weinbrand	1 Orange
150 g Orangekonfitüre	1 Pkg. Vanillinzucker
150 g Zucker	300 cl Schlagsahne
60 g Mehl	30 kandierte Kirschen
15 g weiße Gelatine	1 rotes Band

Ein Ei und drei Eigelb mit Zucker, Mehl, einem halben Päckchen Vanillinzucker, Salz, der geriebenen Orangenschale und Orangensaft cremig schlagen.

Die Creme unter ständigem Rühren mit etwas kalter Milch verdünnen und langsam erhitzen. Sobald sie zu aufkochen beginnt, von der Kochstelle nehmen. Eingeweichte und gut ausgedrückte Gelatine unterziehen, abkühlen lassen.

Den Boden einer Puddingform (oder einer Schüssel) mit einigen Panettone-scheiben auslegen und Cognac beträufeln. Orangenkonfitüre darauf streichen, anschließend etwas Creme einfüllen. Mit Panettone-scheiben abdecken.

Diesen Vorgang wiederholen bis die Puddingform gefüllt ist. Mit einer Schicht Panettone-scheiben abschließen. Die Torte 1 Stunde kühlen und auf einen Teller stürzen.

Schlagsahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel geben. Die Torte mit Sahnetupfen, kandierten Kirschen und dem roten Band verzieren.

**Mengenangabe:** 8/10 Personen

**Zubereitung** 40 Minuten

**Kochzeit** 15 Minuten

### 12.87 *Pikante Torteletts mit Orange*

150 g Mehl	1 Apfel
75 g kalte Butter	1 Banane
1 Eigelb	1 EL Zitronensaft
Salz	1 Fenchelknolle
300 g Putenbrustfilet	2 EL Salatmayonnaise
Pfeffer	150 g Sauerrahm
3 EL Öl	einige abgebrauste Salatblätter
100 g grüne Weintrauben ohne Kerne	bunter Pfeffer und Zitronenmelisse
1 Orange	zum Garnieren

Mehl, Butter, Eigelb, 1 Prise Salz zu einem Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. kühlen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. 4 Tortelett-Förmchen (Ø 12 cm) fetten, mit Teig auslegen. Etwa 15 Min. backen und auskühlen lassen.

Fleisch abbrausen, trockentupfen, würzen. Im Öl ca. 12 Min. braten. In Scheiben schneiden.

Trauben abbrausen, halbieren. Orange schälen, filetieren. Apfel waschen, halbieren, entkernen, in Stücke schneiden. Banane schälen, in Scheiben teilen, mit Zitronensaft beträufeln. Fenchel putzen, abbrausen, hobeln. Mayonnaise, Rahm verrühren, würzen. Salat, Obst, Fenchel, Pute, Dressing auf den Torteletts anrichten, garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen** ca. 15 Min.

**Kühlen** ca. 30 Min.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Pers.:** 670 kcal; E 26 g, F 42 g, KH 48 g

**12.88 Punsch-Torte mit Orangen**

125 g Butter	100 g Zartbitterschokolade
250 g Zucker	100 g Orangeat
3 TL Zimt	100 g Mandeln
3 Eier	250 g Mascarpone
250 g Mehl	500 g Quark (20% Fett)
2 TL Backpulver	1 Orange, Saft und abger. Schale
100 ml Rotwein	500 ml Sahne
8 Blatt Gelatine	

Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Butter mit 150 g Zucker, 2 TL Zimt cremig rühren. Eier zufügen. Mehl, Backpulver mischen, mit Wein unterziehen. Masse in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) füllen und ca. 40 Min. backen.

Gelatine einweichen. Schokolade, Orangeat und Mandeln hacken, mischen. Mascarpone, Quark, 100 g Zucker, 1 TL Zimt, Orangensaft, -schale verrühren. Gelatine auflösen, zufügen. Sobald alles zu gelieren beginnt, 300 ml Sahne steif schlagen, unterheben. Schoko-Orangeat-Mix bis auf 3 EL unterheben.

Biskuit mit Ring umstellen, Creme aufstreichen, ca. 3 Std. kühlen. Ring lösen. Übrige Sahne steif schlagen, in Tuffs aufspritzen. Mit übriger Schoko-Orangeat-Mischung und evtl. Gelee-Orangen verzieren.

**Mengenangabe:** 16 Stücke

**Zubereitungszeit:** 55 Min.

**Pro Stück:** 460 kcal; E 11 g, F 29 g, KH 38 g

**12.89 Punschtorte**

*Für den Teig:*

1 unbeh. Orange in Scheiben  
 125 ml Rotwein  
 1 Zimtstange  
 1 Sternanis  
 1 Gewürznelke  
 75 g Zartbitterschokolade  
 125 g Butter  
 125 g Zucker  
 1 Pr. Salz  
 3 Eier (Größe M)  
 230 g Mehl  
 20 g Kakao

2 TL Backpulver

*Für die Creme:*

7 Blatt Gelatine  
 4 unbeh. Orangen  
 1 Zitrone  
 3 Eigelbe  
 100 g Puderzucker  
 50 ml Orangenlikör  
 400 ml Sahne

*Für die Garnierung:*

100 g Zucker  
 1 unbeh. Orange in Scheiben  
 1 EL geh. Pistazien



Ofen auf 175 Grad vorheizen. Für den Teig Orangenscheiben mit Wein, Gewürzen aufkochen, 5 Min. ziehen lassen. Abseihen, Sud abkühlen lassen. Schokolade raspeln. Butter, Zucker, Salzcremig rühren. Eier einzeln unterziehen. Mehl, Kakao, Schokolade, Backpulver mischen. Im Wechsel mit dem Punsch unterrühren.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) geben und etwa 40 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Gelatine einweichen. 2 Orangen schälen, filetieren. Die 3. Frucht abbrausen, 2 TL Schale abreiben, wie die übrige Orange und die Zitrone auspressen. Eigelbe, Puderzucker, Likör, Schale im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Gelatine ausdrücken, auflösen, zum Saft geben, unter die Creme ziehen. 30 Min. kühlen, gelegentlich umrühren. Sahne steif schlagen, unterheben. Ring um den Teigboden legen. Hälfte der Creme auf den Boden streichen, Orangenfilets auflegen, restliche Creme darauf streichen. Ca. 3 Std. kühlen.

Zucker in 200 ml Wasser aufkochen, Orangenscheiben 5 Min. darin ziehen, danach abtropfen lassen. Wie die Pistazien auf die Torte geben. Ring entfernen.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Zubereitung** ca. 60 Min.

**Backen** ca. 40 Min.

**Kühlen** ca. 3 1/2 Std.

**pro Stück:** 300 kcal; E 14 g, F 14 g, KH 0 g

## 12.90 Quarkkrapfen à l'orange

1 Portion Hefeteig - süß (siehe Rezept)

### FÜLLUNG

1/2 Päckli Magerquark (125 g)

1 Eigelb Klasse 'Extra'

3 EL Zucker

1/2 Orange, nur abgeriebene Schale

2 EL Orangeat, fein gehackt

75 g gemahlene Nüsse,

z.B. Hasel- oder Baumnüsse oder Mandeln

1 Eiweiß, verklopft

4 EL Zucker und

1/2 Orange, nur abgeriebene Schale, gemischt

Öl zum Frittieren

Füllung: Alle Zutaten bis und mit Nüsse in einer Schüssel mischen.

Formen: Aufgegangenem Teig 3-4 mm dick auswallen. 15 Rondellen von 12 cm Ø ausstechen, Füllung darauf verteilen. Teigrand zur Hälfte mit Eiweiß bestreichen, Teig überschlagen, Krapfen formen. Rand gut andrücken, auf Backpapier legen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Minuten aufgehen lassen.

Öl im Bratopf (bis ca. auf halbe Höhe eingefüllt) oder in der Friteuse auf 170 Grad erhitzen. Evtl. anhaftendes Mehl vom Teig wegpinseln. Nur 3-4 Stück aufs Mal ins heiße Öl geben, unter gelegentlichem Wenden hellbraun backen.

Backzeit: ca. 6 Minuten. Gebäck mit der Schaumkelle herausheben, auf Haushaltspapier gut abtropfen. Im Orangenzucker wenden.

Wichtig: - Nur portionenweise frittieren, das Öl kühlt sonst zu stark ab. - Gebäck noch warm mit Kristalloder Puderzucker bestreuen.

**Mengenangabe:** 15 Stück

### 12.91 Sandwaffeln

Puderzucker zum Bestäuben	100 g Mehl
Rapsöl für das Waffeleisen	100 g Speisestärke
100 g zerlassene Butter	75 g Zucker
1 TL gemahlener Zimt	2 EL frisch gepresster Orangensaft
1 TL Backpulver	4 frische Eier

Eier trennen, Eigelb mit Orangensaft und Zucker schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen. Speisestärke, Mehl, Backpulver und Zimt mischen und mit dem Eischnee unterrühren. Zuletzt die zerlassene Butter unterziehen. Im gefetteten Eisen Waffeln backen und mit Puderzucker bestäuben.

### 12.92 Schokoladen-Orangen-Kuchen

1 Pkg. Mürbeteig, tiefgefroren	200 g trockene Kekse mit Kakaogeschmack
250 g Ricotta	4 EL Cointreaulikör
2 Eier	1.5 dl frische Sahne
1 Orange, geriebene Schale	30 g Zucker

Mürbeteig ausrollen und in eine mit Butter eingefettete Backform geben. Eine runde Scheibe Backpapier ausschneiden, auf den Teigboden legen, mit einer Gabelspitze öfters einstechen und mit getrockneten Bohnen auffüllen. Teig in den auf 190° geheizten Ofen schieben und ca. 25 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, Bohnen und Backpapier entfernen. Auskühlen lassen.

Kekse zerkrümeln und mit Likör beträufeln. Ricotta, Eigelb und Orangenschale in einer Schüssel cremig rühren. Kekse dazugeben und gut vermischen.

Sahne und Eiweiß, mit dem Zucker, getrennt steif schlagen und unter die Ricottacreme heben. Tortenboden damit füllen. Glatt streichen und für 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Mit Orangenscheiben dekorieren und servieren.

Dazu empfehlen wir einen Muskatellerwein: Moscato di Viterbo, aus der Lazio-Zone.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Kochzeit:** 25 Minuten + 1-2 Stunden Ruhezeit

**Vorbereitung:** 30 Minuten

### 12.93 Schokoladetorten mit Orangen

*GERÜHRTER TEIG*

200 g dunkle Schokolade  
 5 EL Wasser  
 100 g Margarine oder Butter  
 6 Eigelb  
 250 g Zucker  
 2 EL Grand Marnier  
 6 Eiweiß  
 1 Prise Salz  
 200 g Mehl

*SIRUP*

11/2 dl Orangensaft

4-5 EL Grand Marnier

*ÜBERZUG*

2 EL Aprikosenkonfitüre oder Quitten-  
 oder Johannisbeergelee  
 100 g dunkle Schokolade  
 2 EL Wasser  
 1 1/2 EL Puderzucker  
 1 EL Margarine oder Butter

*GARNITUR*

2 Orangen, eine geschält, eine ausgepresst  
 (ca. 1 dl Saft)  
 50 g Gelierzucker

Vorbereiten: Den Boden der Form mit Backtrennpapier belegen, Rand einfetten und bemehlen. Schokolade mit Wasser im Wasserbad schmelzen. Margarine oder Butter begeben, schmelzen. Aus dem Wasserbad nehmen.

Gerührter Teig: Eigelb und Zucker zusammen schaumig rühren. Schokoladebutter und Grand Marnier beifügen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eischnee und gesiebttes Mehl abwechslungsweise sorgfältig unter die Masse ziehen. In die Form füllen.

Backen: ca. 60 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Torte in der Form 10 Minuten stehen lassen. Den Rand lösen, auf eine Tortenplatte stürzen, Boden und Papier entfernen.

Sirup: Orangensaft und Grand Marnier mischen. Die noch warme Torte damit beträufeln, auskühlen.

Überzug: Tortenoberfläche und Rand mit der erwärmten, durch ein Sieb gestrichenen Konfitüre (oder dem Gelee) dünn bestreichen. Schokolade mit dem Wasser im Wasserbad schmelzen, Puderzucker dazusieben und Margarine oder Butter begeben. Rühren, bis die Masse glatt ist. Dann auf die Tortenmitte gießen, durch Drehen gleichmäßig verteilen, Rand mit einem Spachtel glatt streichen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Garnitur: Orangensaft mit dem Gelierzucker aufkochen. Eine Minute sprudelnd kochen lassen. Die geschälte Orange in dünne Scheiben schneiden, mit Küchenpapier abtupfen, auf ein Tortengitter legen. Mit dem gelierten noch heißen Saft bestreichen. Die Torte sorgfältig belegen.

Tipps - Die getränkte Torte kann, in Folie eingepackt, 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. - Anstelle der frischen Orangenscheiben kandierte Orangenscheiben verwenden.

**Mengenangabe:** 1 Rosetten- oder Springform vom 24 cm Ø

**12.94 Schwäbische Orangen-Ostertorte**

*Für den Rührteig:*

175 g Margarine  
 175 g Zucker  
 1 Pkg. Vanillinzucker  
 3 Eier  
 150 g Mehl  
 30 g Speisestärke  
 1 TL Backpulver, gestr.  
 200 g Kuvertüre

*Für die Füllung:*

1/4 l Orangensaft aus frischen Orangen  
 (5-6 Orangen)  
 1/2 Zitrone  
 1 Pkg. Instant-Puddingpulver Aprikose-  
 Maracuja-Geschmack  
 1/2 l Sahne

*Für die Dekoration:*

12 klein. Schokoladen-Ostereier

Für den Rührteig zuerst die Margarine schaumig schlagen, dann abwechselnd Zucker, Vanillinzucker und Eier dazugeben. Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen. Wenn die Masse geschmeidig ist, Mehl, Speisestärke und Backpulver darüber sieben und sorgfältig mit dem Mixer unterrühren. Je länger der Teig gerührt wird, desto besser wird er. Nun den Teig in vier gleiche Teile teilen und daraus nacheinander in einer Springform mit 26 cm Durchmesser vier dünne Böden backen. Die Böden, wenn sie ausgekühlt sind, auf je ein Stück Alufolie legen. Die Kuvertüre nach Packungsanleitung auflösen und auf allen vier Böden verstreichen.

Während die Kuvertüre hart wird, die Füllung zubereiten: Die Sahne steif schlagen und kühl stellen. Die Orangen und die halbe Zitrone auspressen und mit dem Instant-Puddingpulver verrühren. Die Gelatine nach Packungsanleitung mit vier Eßlöffeln Orangensaft (statt Wasser) auflösen und zu dem noch flüssigen Pudding geben. Danach die Sahne vorsichtig unter den Pudding heben. Nun den untersten Boden mit der Schokoladenseite nach oben auf eine Tortenplatte legen. (Den schönsten Tortenboden als oberste Lage aufbewahren, denn er wird nicht mit Creme bestrichen.) Die Creme in vier Teile einteilen. Ein Viertel der Creme gleichmäßig auf dem untersten Boden verteilen. Dann den zweiten Boden darauflegen und wieder mit Creme bestreichen. Mit dem dritten Boden und der Creme genauso verfahren. Den letzten und schönsten Boden mit der Schokoladen Schicht nach oben darauflegen und die Seiten mit Creme glattstreichen. Mit einer Spritztülle die restliche Creme als zwölf Tupfer (für zwölf Tortenstücke) auf die Torte spritzen und mit je einem Osterei verzieren.

**12.95 Torte 'Orange'***Orangen-Biskuit*

300 g Butter  
 1 Prise Salz  
 etwas Vanille- und Zitronenaroma  
 300 g Zucker  
 6 Eigelbe von Eiern mittlerer Größe  
 6 Eiweiß von Eiern mittlerer Größe  
 300 g Mehl

geriebene Schale einer unbehandelten  
 Orange  
 2 cl Orangenlikör

*die Orangen-Creme*

550 g Orangensaft  
 eine unbehandelte Orange in Stücke schneiden und pürieren

175 g Zucker	6 g Blattgelatine
100 g Butter	<i>Dekor-Marzipan:</i>
70 g Speisestärke	250 g Marzipanrohmasse
3 Eigelbe von Eiern mittlerer Größe	100 g gesiebten Puderzucker
1 Zitrone, Saft von	orange und grüne Lebensmittelfarben

**Orangen-Biskuit:** Die weiche (Zimmertemperatur) Butter mit der geriebenen Orangenschale, einem Drittel der Zuckermenge, Salz, Vanille- und Zitronenaroma schaumig aufschlagen. Eigelbe und Orangenlikör nach und nach unter die Buttermasse rühren. Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu cremigen Schnee schlagen. Das geschlagene Eiweiß unter die Butter-Eier-Mischung heben. Anschließend das gesiebte Mehl unterheben. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und glatt streichen. Das Orangen-Biskuit in einem auf 190 Grad vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene für ca. 50 Minuten abbacken. Ggf. mit einem Holzstäbchen testen, ob das Biskuit fertig gebacken ist. Bleibt nach dem Hineinstecken kein Teig mehr am Holzstäbchen haften, ist das Biskuit fertig. Aus dem Ofen nehmen und nach dem Abkühlen dreimal durchschneiden.

**Orangen-Creme:** Ein Drittel des Orangensaft mit den Eigelben und der Speisestärke mischen. Den restlichen Orangensaft mit Zucker, Butter und dem Zitronensaft aufkochen und mit der Speisestärkemischung abbinden. Dabei den Orangensaft unter Rühren noch einmal gründlich aufkochen lassen. Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine kurz ausdrücken und unter die warme Creme rühren. Die Creme abkühlen lassen und noch einmal glatt rühren.

**Zusammensetzen der Torte:** Eine halbrunde Schüssel mit Backpapier oder Frischhaltefolie auslegen. Den Biskuit passend zuschneiden und mit der Creme im Wechsel schichtweise in die Schüssel einlegen. Die Schüssel für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Nach dem Anziehen der Creme die Torte aus der Schüssel stürzen und mit einem orangefarbenem Marzipan überziehen. Mit grünem Marzipan dekorieren.

**Dekor-Marzipan:** Marzipanrohmasse und Puderzucker gut zusammen kneten. Nach Wunsch portionsweise mit Lebensmittelfarben einfärben.

## 12.96 Torte mit kandierten Orangen

<i>Zum Kandieren:</i>	125 g Butter (in Flöckchen),
500 g ungespritzte Orangen	1 Prise Salz,
(mit der Schale in ca. 5 mm breite Scheiben geschnitten),	2 bis 3 EL Wasser
1 l Wasser,	<i>Guss:</i>
1 kg Zucker	4 Eier (verquirlt),
<i>Teig:</i>	5 EL Zuckersirup (von den Orangenscheiben),
250 g Mehl,	1 bis 2 EL Grand Marnier (oder anderer

Orangenlikör),  
1 Prise Salz,

2 EL Mondamin,  
1/4 l Sahne

In einer Pochierpfanne oder in einem Kochtopf, in den man ein Kuchengitter legen kann, Wasser und Zucker köcheln bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Orangenscheiben flach hineinlegen und mit einem Teller beschweren, damit die Orangenscheiben unter den Zuckersirup gedrückt werden. Die Orangenscheiben 1/2 Stunde köcheln. Dann werden sie vom Feuer genommen und 24 Stunden beiseite gestellt. Teig: Mehl auf die Arbeitsplatte sieben, Butterflöckchen und Salz dazugeben und mit den Händen zu einer krümeligen Masse verarbeiten. So viel Wasser mit den Händen unter die Masse arbeiten bis ein kompakter Teig entsteht. Diesen zu einer Kugel formen und für ca. 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die gefettete Springform (28 cm Durchmesser) mit dem gekühlten Teig auslegen, dabei einen Rand hoch ziehen. Mit einer Gabel den Boden einstechen und für ca. 20 Minuten im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen backen. Die kandierten Orangenscheiben auf den vorgebackenen Kuchenboden legen. Für den Guss alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge gut verrühren und über die Orangenscheiben gießen. Den Kuchen noch einmal für 20 Minuten in den Backofen stellen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

## 12.97 Tropic Sun

### *Biskuitteig*

3 Eier  
100 g Zucker  
1 Tütchen Vanillezucker  
2 EL warmes Wasser  
3 Eigelb  
80 g Kokosraspeln  
100 g Mehl  
1 TL Backpulver, gestr.

### *Füllung*

4 EL Pfirsich-Maracuja-Marmelade  
8 Kokoskonfekt  
1 groß. Banane

### *Orangenpudding*

3 Orangen  
1 Zitrone  
40 g Speisestärke

1/4 l Milch  
60 g Zucker  
1 Tütchen 'Orange back'  
1 Pr. Salz  
200 g Sahne  
einige Tropfen Lebensmittelfarbe 'gelb'  
1 Tütchen 'Sahne steif'

### *Fruchtbelag*

2 Apfelsinen  
2 Scheib. Ananas  
1 Kiwi

### *Guss*

1/4 l klarer heller Fruchtsaft  
(z.B. Zitronensaft oder Ananassaft)  
1 Tütchen heller Tortenguss

### *Dekoration*

50 g Zartbitter-Kuvertüre

Biskuitteig: Eier trennen, das Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen, Zucker langsam einrieseln lassen. Vanillezucker und Wasser abwechselnd mit dem Zucker zugeben, verrühren.

Eigelb einrühren, Kokosraspeln, Backpulver und Mehl mischen und unterheben.

Den Teig sofort in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Größe 26-28 cm) füllen, glatt streichen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 170°C (Ober- und Unterhitze) etwa 25 Min. backen. Den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Mit einem Faden in zwei gleiche Teile teilen.

Füllung: Pfirsich-Maracuja-Marmelade auf den unteren Biskuitboden streichen. Kokoskonfekt halbieren und auf dem Kuchen verteilen. Banane in 5 mm dicke Scheiben schneiden, gleichmäßig auf dem Rand verteilen.

Orangenpudding: Orangen und Zitrone auspressen. Es wird 1/4 l Saft gebraucht. Speisestärke mit dem Saft gut verrühren. Milch, Zucker, 'Orange back' und Salz zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke in die kochende Milch gießen, unter Rühren einmal aufkochen lassen. Den Pudding vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dabei hin und wieder durchrühren, damit sich keine Haut bildet. Die Hälfte des Puddings auf den ersten Boden füllen, den zweiten Boden auflegen. Sahne schlagen, einige Tropfen Lebensmittelfarbe 'gelb' zugeben. 'Sahne steif' kurz, bevor die Sahne fest ist, zugeben, weiter schlagen. Den Rand der Torte damit bestreichen, restliche Sahne auf den oberen Boden streichen, die zweite Hälfte des Orangenpuddings aufstreichen.

Fruchtblag: Apfelsinen so dick schälen, dass die weiße Haut entfernt wird, filetieren, d.h. das Fruchtfleisch herauslösen. Ananas in Stücke schneiden, Fruchtstücke auf dem Kuchen verteilen. Kiwi schälen, der Länge nach in Spalten schneiden, fächerartig wie das Blätterdach einer Palme auflegen.

Guss: Fruchtsaft, Tortenguss nach Packungsanweisung kochen, sofort die Kiwischeiben mit dem klaren Guss bestreichen, den Rest mit einigen Tropfen gelber und roter Lebensmittelfarbe färben, die Torte mit dem Guss überziehen. (Diese Arbeit muss sehr schnell gehen, da der Guss sonst zu fest wird.) Dekoration: Etwa 50 g Zartbitter-Kuvertüre in die untere Ecke eines hitzebeständigen Folienbeutels geben, im Mikrowellengerät bei 400 Watt etwa 3 Min. oder im Wasserbad schmelzen. Eine sehr kleine Spitze des Beutels abschneiden und einen 'Palmenstamm' und die Buchstaben 'TROPIC SUN' auf Backpapier spritzen, im Kühlschrank kalt werden lassen. Die Torte mit einem 'Tortenretter' auf eine Kuchenplatte heben, erst dann die Schokoladenverzierungen anbringen. Schokoladenbuchstaben und Schokoblättchen sind auch im Handel fix und fertig erhältlich.





## 13 Marmeladen, Konfitüren

### 13.1 Ananas-Orangen-Konfitüre

1 Ananas  
 Gelierzucker, nach Gewicht der Fruchtmen- 2 Orangen  
 ge 1 Zitrone

Die beiden Enden der Ananas abschneiden, die Frucht der Länge nach vierteln, den harten Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden. Mit einem Wiegemesser oder im Cutter nicht zu fein hacken. Das Fruchtfleisch wägen. In eine Pfanne geben. Die gleiche Menge Gelierzucker abwägen und beifügen.

Den Saft der Orangen und der Zitrone auspressen und zur Ananas geben. Die Konfitüre unter Rühren langsam aufkochen, dann sprudelnd 4 Minuten kochen lassen. Sofort in Gläser füllen und verschließen.

### 13.2 Blutorangen-Gelee

5 dl Blutorangensaft (ca. 5 Stück) 1 Vanillestengel, quer halbiert  
 1 Zitrone, nur Saft 500 g Gelierzucker

Blutorangen- und Zitronensaft sowie Vanillestengel in einer weiten Pfanne aufkochen. Gelierzucker beigeben, auf großem Feuer unter ständigem Rühren zum Breitlauf kochen (ca. 4 Minuten, siehe Hinweis auf der Packung). Gelee abschäumen, sofort in saubere, vorgewärmte Gläser füllen, verschließen.

**Mengenangabe:** 2 Gläser von je 6 dl Inhalt

### 13.3 Blutorangen-Gelee mit Rosmarin

5 dl Blutorangensaft (aus ca. 1 kg Orangen), 500 g Gelierzucker (2:1)  
 abgeseibt 1 Zweiglein Rosmarin zum Mitkochen  
 1 Zitrone, nur Saft, abgeseibt 2 Zweiglein Rosmarin, blanchiert

Orangen- und Zitronensaft sowie die Hälfte des Gelierzuckers unter Rühren aufkochen, ca. 3 Min. sprudelnd kochen, evtl. abschäumen.

Restlichen Gelierzucker und Rosmarin beigeben, unter Rühren ca. 3 Min. weiterkochen. Den Rosmarin herausnehmen, Gelee siedend heiß bis knapp unter den Rand in saubere, vorgewärmte Gläser füllen, Rosmarin hineingeben, sofort verschließen.

Hinweis: damit der Gelee gelingt, nur die im Rezept angegebene Menge auf einmal zubereiten.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren, rasch verwenden.

**Mengenangabe:** 2 Gläser von je ca. 6 dl Inhalt

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Pro dl:** 192 kcal / 803 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 46 g

### 13.4 Englische Orangenkonfitüre

1.5 kg ungespritzte Orangen (etwa 9 Stück), 3 1/2 kg Zucker,  
500 g ungespritzte Zitronen (etwa 4 Stück), 2 EL Rum  
2 l kaltes Wasser,

Orangen und Zitronen gut waschen. Die äußere Haut dünn abschälen und fein wiegen. Die weiße Haut möglichst gut entfernen, ebenso die weißen Fäden, die sich zwischen den Schnitzen befinden. Das Fruchtfleisch möglichst fein zerschneiden. Die Kerne (die viel Pektin enthalten) in ein Mulsäckchen binden. Dazulegen. Wasser dazugießen. 2 bis 3 Tage an einem kühlen Ort zugedeckt stehen lassen. Dann alles auf einem kleinen Feuer 1/2 Stunde köcheln lassen. Das Kernsäckchen entfernen. Einen Teller für Gelierprobe ins Tiefkühlfach stellen. Zucker zum Fruchtmus geben. Auf kleinem Feuer aufkochen. 30 Minuten köcheln lassen. Rühren! Eventuell abschäumen. Gelierprobe machen: Man gibt einen Tropfen des Einkochgutes auf einen solchen kalten Teller und hält ihn schräg. Bleibt der Tropfen fest, so kann die Konfitüre abgeschäumt und sofort eingefüllt werden. Das Abschäumen geschieht am besten mit einem großen Löffel. Konfitürenschaum kann als Joghurtzusatz oder als bald zu konsumierender Brotaufstrich verwendet werden. Sofort in heiß ausgespülte Gläser abfüllen. Diese mit Deckeln verschließen, die zuvor mit Rum ausgespült wurden. Auf dem Kopf stehend auskühlen lassen.

### 13.5 Erdbeer-Orangen-Konfitüre

700 g frische Erdbeeren	300 g Orangenfruchtfleisch
1 EL Zitronensaft	(ca. 4 mittelgroße Orangen)
1000 g Gelierzucker 1:1	

Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, abzupfen und zerdrücken oder sehr klein schneiden. Den Zitronensaft zugeben und mit dem Gelierzucker gut vermischen. Die Orangen heiß abwaschen, trocken reiben und so schälen, dass die weiße Haut entfernt ist. Anschließend filetieren, 300 g Orangenfruchtfleisch abwiegen und untermischen. Das Frucht-Gelierzucker-Gemisch in einen Topf geben. Bei starker Hitze unter Rühren zum

Kochen bringen, bis alles sprudelnd kocht. 4 Minuten unter Weiterrühren sprudelnd kochen lassen. Gläser mit der heißen Masse randvoll füllen.

**Tipp:** Sehr süße Früchte wie Erdbeeren gelieren besser, wenn Sie den Saft einer Zitrone zugeben.

### 13.6 Erdbeer-Orangen-Konfitüre

750 g Erdbeeren (zerkleinert)	1 EL abger. Orangeschale, (unbeh.)
600 ml Orangensaft (frisch)	1 TL Zitronensäure
850 g Gelierzucker	

Die zerkleinerten Erdbeeren mit dem Orangensaft, der Orangeschale, dem Gelierzucker und der Zitronensäure in einen großen Topf geben. Aufkochen lassen und ca. 3-4 Minuten schäumend kochen lassen. In vorbereitete Twist-Off-Gläser füllen und den Deckel fest verschließen. Die Gläser 10 Minuten auf den Kopf stellen. Damit sich die Fruchtstücke gleichmäßig verteilen, sollten die Gläser während des Erkaltes öfter umgedreht werden.

**Tipp:** am besten Bio Orangen verwenden, so kann man Saft und Schale von der gleichen Frucht gewinnen.

### 13.7 Erdbeer-Orangen-Marmelade

500 g Erdbeeren	5-6 Orangen, davon 1 unbeh.
1 kg Gelierzucker 1:1	6 EL Balsamico Crema

Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mit dem Gelierzucker vermengen. Unbehandelte Orange waschen, trocken reiben und die Schale in Zesten abziehen. Alle Orangen auspressen und 1/2 Liter Saft abmessen. Zu den Erdbeeren gießen, verrühren und unter Rühren aufkochen. 3-4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Zesten und Essig unterheben. Marmelade in die vorbereiteten Twist-off-Gläser füllen, 5 Minuten auf den Deckel stellen, wieder umdrehen und auskühlen lassen.

**Mengenangabe:** 5 Gläser (à 250 ml)

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten.

### 13.8 Erdbeer-Orangen-Marmelade

700 g Erdbeeren	500 g Gelierzucker (2:1)
300 g Orangen	

Erdbeeren waschen und putzen. Orangen filetieren. Beides in einen Topf geben und mit dem Gelierzucker gut durchrühren und kurz ziehen lassen. Aufkochen und unter Rühren

ca. 5 min. sprudelnd kochen lassen. Mit dem Pürierstab sämig zerkleinern und den Schaum abschöpfen. Noch heiß in saubere Gläser füllen, 15 min. auf die Deckel stellen. Dann erst umdrehen und erkalten lassen.

### 13.9 Erdbeer-Orangen-Marmelade

1 kg Erdbeeren  
1 kg Gelierzucker

2 Orangen

Die Erdbeeren waschen, den Stiel entfernen, die Früchte vierteln und mit dem Gelierzucker vermischen. Die Fruchtmasse pürieren und ca. 1 Std. ziehen lassen. Die Orangen auspressen und den Orangensaft unter die Erdbeermasse mischen. In einem weiten Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und sprudelnd kochen, bis auf der Oberfläche kein Schaum mehr vorhanden ist. Die Marmelade noch heiß in die vorbereiteten Gläser füllen, die Deckel fest verschließen und die Gläser für etwa 15 min. auf die Deckel stellen. Dann erst umdrehen und erkalten lassen. Eine weitere Variante ist Erdbeer-Ingwer-Marmelade. Für diese noch 100 g frische Ingwerwurzel mit der Marmelade mitkochen.

### 13.10 Erdbeer-Orangen-Marmelade

1 unbeh. orange  
500 g Erdbeeren  
1/2 l Orangensaft

1 kg Gelierzucker 1:1  
8 EL Balsamico Crema

Die unbehandelte orange waschen, trockenreiben, Schale in Zesten abziehen. Die Erdbeeren waschen, Blütenansätze entfernen und würfeln. Die Erdbeeren mit dem Orangensaft und Gelierzucker nach Vorschrift unter Rühren sprudelnd aufkochen. Danach Balsamico Crema und die Orangenzesten hinzufügen und in die vorbereiteten Twist-off-gläser füllen und verschließen. 15 min. auf die Deckel stellen. Dann erst umdrehen und erkalten lassen.

### 13.11 Erdbeer-Orangen-Marmelade

750 g Erdbeeren  
500 g Gelierzucker 2:1

2 Stück Orangen  
1 Stück Zitrone

Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und abwägen. Mit dem Gelierzucker mischen. Die Früchte pürieren. Orangen und Zitrone auspressen und den Saft unter die Erdbeermasse mengen. In einem Topf zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen (schmeckt auf einem Butterbrot sehr gut). Die Erdbeer-Orangen-Marmelade unter Rühren 4-8 Minuten

sprudelnd kochen. Zwischendurch Gelierprobe mit einigen Tropfen auf einem kalten Teller machen. Die Marmelade sofort in die Gläser füllen. Deckel festschrauben und die Erdbeer-Orangen-Marmelade ca. 5 Minuten auf den Deckel stellen. Dann umdrehen und erkalten lassen.

### 13.12 Erdbeer-Orangen-Marmelade mit Campari

1 kg Erdbeeren, frisch	1 kg Gelierzucker 1:1
1 kg Orangen	100 ml Campari

Die Orangen filetieren. Die Filets mit dem austretenden Saft in einen Topf geben. Die Erdbeeren waschen, entstielen, klein schneiden und zu den Orangen geben. Den Gelierzucker dazugeben, gut vermengen und köcheln lassen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Danach vom Herd nehmen, den Campari dazu geben, kurz umrühren und anschließend in die vorbereiteten Gläser einfüllen, Deckel zuschrauben und 15 min. auf die Deckel stellen. Dann erst umdrehen und erkalten lassen.

Tipp: Statt Campari mit etwas gutem Balsamico abschmecken.

### 13.13 Erdbeer-Orangen-Marmelade mit Schuss

1 kg Erdbeerpüree	2 kg Gelierzucker 1:1
1 l Orangensaft	1/8 l Orangenlikör

Erdbeerpüree und Orangensaft in einem großen Kochtopf mit dem Gelierzucker gut durchrühren und kurz ziehen lassen. Aufkochen und unter Rühren ca. 5 min. sprudelnd kochen lassen. Mit Orangenlikör verfeinern. Sofort in ausgewaschene Gläser randvoll abfüllen, gut verschließen, 15 min. auf die Deckel stellen. Dann erst umdrehen und erkalten lassen.

### 13.14 Erdbeerkonfitüre mit Grand Marnier

5 EL Grand Marnier (Orangenlikör)	1 kg Gelierzucker
1 Orange, unbehandelt	1 kg Erdbeeren

Die gewaschenen Erdbeeren von Stielen und Blättchen befreien und gründlich zerdrücken. Gelierzucker und die abgeriebene Schale der Orange hinzufügen und alles gut vermischen. Unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Grand Marnier unterrühren, heiß in heiß ausgespülte Gläser füllen und sofort verschließen.

**Zubereitungszeit (in Min.):** 25

### 13.15 Erdbeermarmelade mit Orangen

1 kg reife Erdbeeren	500 g Gelierzucker 2:1
2 ungespritzte Orangen	Zitronensäure (nach Bedarf)

Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren. Orangen fein abreiben und die Orangen schälen. Das Weiße gründlich entfernen, Orangen zerteilen und auch von Innen das Weiße sowie Kerne entfernen. Fruchtfleisch fein hacken. Erdbeeren mit Orangen und Gelierzucker in einen Topf geben und aufkochen. 4-5 Minuten sprudelnd kochen. Etwas von der Marmelade auf einen Teller geben und Gelierprobe machen. Wenn die Marmelade zu flüssig ist, etwas Zitronensäure zugeben. Marmelade ganz heiß in saubere Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen. Bis zum kompletten Erkalten auf den Kopf stellen.

**Mengenangabe:** 4 Gläser

### 13.16 Feine Orangen-Marmelade

15 groß. Orangen	1 Zitrone
(1 davon unbehandelt)	1 Pkg. (500 g)

Die unbehandelte Orange heiß abwaschen, trockentupfen, dünn schälen und in feine Streifen schneiden. 2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets herausschneiden. Rest Orangen auspressen, 800 ml Saft abmessen. Die Zitrone auspressen. Orangensaft, -schale und -filets, Gelierzucker und Zitronensaft mischen. Unter Rühren aufkochen. Von Beginn des Schäumens an exakt 1 1/2 Minuten sprudelnd kochen. Marmelade in Twist-off-Gläser füllen. Verschließen, umgedreht auskühlen lassen.

**Mengenangabe:** Gläser

**Haltbarkeit** ca. 6 Monate

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Glas ca.:** 320 kcal / 1340 kJ

### 13.17 Hagebutten-Orangen-Konfitüre

500 g Gelierzucker 2:1	1/4 l Wasser
300 ml frisch gepresster Orangensaft	1 kg Hagebutten

Von den gewaschenen Hagebutten Stiel und Blüte entfernen. Die Früchte halbieren, die Kerne entfernen, die Früchte nochmals waschen. Mit Wasser zugedeckt etwa 20 Minuten weichkochen. Die Hagebutten durch ein Sieb passieren, 700 g abwiegen. Das Mark mit Orangensaft und Gelierzucker vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen, 3 Minuten sprudelnd durchkochen lassen. Heiß in Gläser füllen und sofort mit Twist-Off-Deckeln

verschließen.

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

### 13.18 Johannisbeer-Orangen-Marmelade

2 unbehandelte Orangen	750 g rote Johannisbeeren
200 g Kumquats	500 g Gelierzucker, 2:1
1 Zitrone	2 cl Rum

Die Orangen und die Kumquats heiß waschen, trocken reiben und die Schale der Orangen dünn abschneiden. In feine Streifen schneiden. Die Orangen gründlich mit der weißen Haut schälen und die Filets herausschneiden. Den Saft vom übrigen Fruchtfleisch ausdrücken. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Kumquats in kleine Stücke schneiden. Die Johannisbeeren abbrausen und von den Rispen streifen. In einen Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Die Orangenschale, die Filets, den Orangen- und Zitronensaft, die Kumquats und den Zucker zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Etwa 4 Minuten sprudelnd kochen, eine Gelierprobe durchführen, mit dem Rum verfeinern und die Marmelade in die vorbereiteten Gläser füllen. Gut verschlossen auskühlen lassen.

**Mengenangabe:** 4-5 Gläser

### 13.19 Orangen- oder Grapefruit-Gelee

12 Orangen	ebenso viel Zucker wie der Saft wiegt
1/2 l Wasser,	

Die Früchte werden mit warmem Wasser abgewaschen und dann getrocknet. Den Saft von vier Orangen auspressen, von einer Frucht die Schale in dünne Streifen schneiden. Die übrigen acht Orangen abschälen, die weiße Haut sorgfältig entfernen und das Fruchtfleisch ganz klein schneiden. Mit dem Orangensaft, der Schale und Wasser in einen Topf geben, erhitzen und 40 Minuten sprudelnd kochen lassen. Danach durch ein Sieb geben, abmessen und die gleiche Zuckermenge dazugeben. Unter ständigem Rühren wieder zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen. Das heiße Gelee in vorbereitete Gläser füllen und mit Einmachhaut zubinden.

Anstelle von Orangen können Sie auch Grapefruits nehmen: Den Saft von 2 großen Grapefruits auspressen, die Schale 1/2 Frucht in Streifen schneiden. Von 4 Früchten das Fruchtfleisch klein schneiden. Dann weiter verfahren wie oben.

**Mengenangabe:** 2 l Gläser.

### 13.20 Orangen-Brombeer-Konfitüre

2 Orangen (davon 1 unbehandelte)	(3:1; für 1000 g Frucht)
1 kg Brombeeren	350 g Zucker
1 Beutel (25 g) 'Gelfix Super'	

Unbehandelte Orange heiß waschen, trockentupfen und die Schale in feinen Streifen abziehen. Orangen halbieren, Saft auspressen. 80 ml abmessen. Beeren verlesen, waschen. 900 g Fruchtfleisch abwiegen. Gelierpulver und Zucker im großen Topf mischen. Beeren, Orangensaft und -schale zugeben. Unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Unter ständigem Rühren mind. 3 Minuten sprudelnd kochen. Sofort in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und verschließen. Umgedreht auskühlen lassen.

Für Diabetiker: Gelierpulver statt mit Zucker mit 350 g Fruchtzucker oder Sorbit mischen.  
2 EL (35 g) = 1 BE

**Mengenangabe:** 4-5 Gläser à ca. 250 ml

**Haltbarkeit** 6-9 Monate

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

### 13.21 Orangen-Campari-Gelee

1 unbeh. Zitrone	500 g 'Extra-Gelier-Zucker' (2:1; f. 1kg
1 unbeh. Orange	Obst)
9-10 Orangen	5 EL Campari
1 Karambole (Sternfrucht)	

Unbehandelte Früchte heiß waschen, trockenreiben. Schale mit einem Juliennereißer in feinen Streifen abziehen. Alle Zitrusfrüchte auspressen (1 l Saft abmessen). Karambole waschen, in dünne Scheiben schneiden. Saft und Schale, Karambole, Zucker und Campari im Topf gut verrühren. Unter ständigem Rühren bei starker Hitze aufkochen, mind. 3 Minuten sprudelnd kochen. Randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, verschließen. Umgedreht auskühlen lassen.

**Mengenangabe:** 4-5 Gläser à ca. 250 ml Inhalt:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

### 13.22 Orangen-Confit

1 TL Butter	1/2 TL Vanillezucker
3 Orangen	2 EL Grand Marnier
4 EL Zucker	wenig Pfeffer aus der Mühle

Butter warm werden lassen, Orangen schälen, in Schnitze, dann in feine Scheiben schneiden, ca. 2 Min. andämpfen. Zucker, Vanillezucker, Grand Marnier und Pfeffer begeben,



Hitze reduzieren, ca. 30 Min. köcheln. Confit siedend heiß bis knapp unter den Rand in das saubere, vorgewärmte Glas füllen, sofort verschließen. Zum Auskühlen auf eine isolierende Unterlage auf den Kopf stellen.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

**Mengenangabe:** 1 Glas von ca. 2 1/2 dl:

### 13.23 Orangen-Gelee mit 'Cointreau'

500 ml frisch gepresster Orangensaft (von ca. 1 kg Orangen)	250 ml Weißwein
3 unbeh. Orangen, Zesten von	750 g Gelierzucker
	4 cl 'Cointreau'

Den Orangensaft durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Orangen-schalenstreifen, Weißwein sowie Gelierzucker dazugeben und mischen.

Das Ganze unter Rühren zum Kochen bringen. Dann einige Minuten kochen, bis der Gelierpunkt erreicht ist. Den Topf vom Herd nehmen. Den Likör in das fertige Orangen-Gelee einrühren. Sofort in die vorbereiteten Gläser füllen, gut verschließen und abkühlen lassen.

**Mengenangabe:** 6 Gläser à 250 ml

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro 100 g:** 220 kcal

### 13.24 Orangen-Grapefruit-Konfitüre

1 kg unbehandelte Früchte, bestehend aus:	1 1/4 l Wasser
2 Orangen	ausgepresster Fruchtsaft
1 Grapefruit	1 1/2 kg Zucker oder Gelierzucker, nach Be-
1 Zitrone	lieben
1 klein. Apfel	

Die Früchte waschen, dann die Orangen, die Grapefruit und die Zitrone auspressen. Den Saft zugedeckt im Kühlschrank bis zur späteren Verwendung aufbewahren. Den Apfel schälen, seine Schale zusammen mit den Kernen der Zitrusfrüchte in etwas Gaze binden. Die Schalen der Zitrusfrüchte in Streifen, den Apfel in feine Scheibchen schneiden und alles mit dem Wasser in einer großen Pfanne zum Kochen bringen. Den Gazebeutel mit den Schalen und Kernen beifügen. Die Hitze reduzieren, so dass die Konfitüre nur ganz leicht kocht. Auf der Automatikplatte lässt sich die Hitze ganz besonders gut regulieren. Die Pfanne nur über-, nicht zudecken. Die Kochzeit beträgt ca. 2 Stunden, d. h. der Pfanneninhalt muss sich um einen Drittel reduzieren. Dann den Gazebeutel mit den Kernen entfernen, den ausgepressten Saft und den Zucker beifügen, aufkochen und auf großem Feuer unter ständigem Rühren zum Breitlauf einkochen. Bei der Verwendung von

Gelierzucker dauert dies ca. 4 Minuten (Gebrauchsanweisung auf der Packung beachten), mit Kristallzucker ca. 15 Minuten. Die Konfitüre in saubere, vorgewärmte Gläser füllen und sofort verschließen.

### 13.25 Orangen-Hagebutten-Marmelade

1-1.2 kg Hagebutten  
1/4 l Orangensaft

1 kg Gelierzucker (1:1)

Hagebutten waschen und die Stiele und Blütenansätze entfernen. Hagebutten und 3/4 l Wasser aufkochen und zugedeckt 30-40 Minuten weich dünsten.

Die Hagebutten-Masse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit dem Passierstab des Handrührgerätes oder Kochlöffel durch ein feines Sieb. 650 g Hagebuttenmus abwiegen.

Hagebuttenmus, Orangensaft und Gelierzucker in einem großen Topf gut mischen. Unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Unter ständigem Rühren durch und durch sprudelnd ca. 4 Minuten kochen lassen.

Marmelade sofort randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Verschließen und umgedreht auskühlen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Gläser (à ca. 400 ml Inhalt):

**Haltbarkeit** ca. 12 Monate

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

### 13.26 Orangen-Konfitüre

9 unbeh. Orangen, ca. = geschält zusammen 1 1/2 kg Fruchtmasse  
(sehr gut geeignet Blutorange 'Moro') 300 g Zucker  
3 unbeh. Zitronen 1 kg Gelierzucker, ca.

Früchte sehr gut waschen, ganz dünn schälen. 100 g dieser Schalen in feine Streifen schneiden, mit 3/4 l Wasser und 300 g Zucker im geschlossenen Topf 15 Minuten brausend kochen lassen. Die Früchte filetieren und kleinschneiden, die gekochten Schalen samt Wasser hinzufügen, das Ganze im geschlossenen Topf 20 Minuten kochen, danach abkühlen lassen. Der Fruchtmasse entsprechend die gleiche Menge Gelierzucker hinzufügen, zum Kochen bringen und 2 Minuten kochen lassen, Randvoll in Marmeladengläser füllen und sofort verschließen. Von Else Obermüller, Schenefeld

### 13.27 Orangen-Konfitüre mit Rhabarber

1 kg Orangen	500 g Gelierzucker 3:1
750 g Rhabarber	1 TL Zimt

Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Orangen filetieren, dabei Saft auffangen. Orangenreste auspressen. Filets vierteln. Mit geputztem, gewürfeltem Rhabarber, Saft und Gelierzucker in einem Topf mischen, ca. 1 Std. ziehen lassen. Zimt zufügen, alles unter Rühren aufkochen und ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen. Konfitüre randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, fest verschließen. Ca. 10 Min. auf die Deckel stellen, umdrehen, auskühlen lassen.

**Mengenangabe:** 8 Gläser à ca. 250 ml

**Zubereitung** ca. 50 Min.

**pro 100 g ca.:** 115 kcal; E 1 g, F 0 g, KH 27 g

### 13.28 Orangen-Kumquat-Marmelade

7-9 Orangen	(Zwerg-Orangen)
(davon 1 unbehandelt)	1 kg Gelierzucker
125 g Kumquats	(1:1; für 1000 g Frucht)

Unbehandelte Orange heiß waschen und abtrocknen. Schale abreiben. 4-5 Orangen auspressen und 400 ml Saft abmessen. 3-4 Orangen inkl. weißer Haut schälen. Filets heraus schneiden, dann in Stücke schneiden. 375 g Fruchtfleisch abwiegen. Kumquats waschen. In dünne Scheiben schneiden, dabei entkernen. Filets, Schale, Saft, Kumquats und Gelierzucker in einem großen Topf verrühren. Unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. 3-4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen. In vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Verschließen und umgedreht auskühlen.

**Mengenangabe:** 6 Gläser à ca. 250 ml

**Haltbarkeit** 9-12 Monate

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

### 13.29 Orangen-Mango-Marmelade

6 Orangen	1 unbeh. Zitrone, Saft und abger. Schale von
2 Mango, reife	500 g Gelierzucker 2:1

Orangen filetieren und den Saft dabei auffangen, anschließend nochmals etwas kleiner schneiden. Mangos schälen, mit einem Messer in Scheiben, daraus dann ebenfalls kleinere Fruchtstücke schneiden. Die ganzen Früchte in einen großen Kochtopf geben. Zitronenschale abreiben und mit dem Saft zu den Früchten geben. Gelierzucker 2:1 über die Früchte streuen, mit einem Rührlöffel gut einrühren und ca. 2 Std. ziehen lassen. Evtl. mit einem



Die Karambole wasche ich und schneide sie in dünne Scheiben. Alles mische ich mit Zimtstange, Sternanis und Gelierzucker in einem hohen Topf und koche alles unter Rühren auf. Die Marmelade lasse ich 4 Minuten sprudelnd kochen und fülle sie noch heiß in vorbereitete Gläser und verschließe sie sofort.

**Mengenangabe:** 6 Gläser à 250 ml

**Haltbarkeit** 4-6 Wochen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

### 13.32 Orangengelee

8 Blatt Gelatine einweichen.	500 ml Orangensaft
80 g Zucker	1 Orange
1 Zitrone, Saft von	1 Blutorange

Gelatine einweichen. Zucker und Zitronensaft in einem Topf sirupartig einkochen. 100 ml Orangensaft einrühren. Gelatine ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit auflösen. 400 ml Orangensaft untermischen. Kühl stellen. Orange und Blutorange dick schälen und in Scheiben schneiden. Sobald die Flüssigkeit geliert, etwas davon in Gläser füllen, Früchte zugeben und mit übrigem Gelee auffüllen. Ca. 3 Std. kühlen. Mit Orangenzesten garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Kühlen** ca. 3 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 165 kcal; E 4 g, F 1 g, KH 35 g

### 13.33 Orangengelee mit Vanille

3/4 l frisch gepresster Orangensaft	1 Vanilleschote
3 unbeh. Orangen, Schale von	500 g Gelierzucker 2:1

Orangensaft und -schale in einem großen Topf mischen. Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen und mit der Schote zum Saft geben. Gelierzucker zufügen. Unter Rühren aufkochen und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Vanilleschote entfernen, Gelee heiß in Twist-off-Gläser füllen und verschließen.

**Mengenangabe:** 3-4 Gläser à ca. 450 ml

### 13.34 Orangenmarmelade

250 g Gelierzucker 3:1	1 Stück Sternanis
3 Stück Gewürznelken	1 TL Vanillezucker
1 Kilogramm Orangen	1 Stange Zimt (1 cm)
1 1/2 TL Rum	

Saft der Orangen auspressen inklusive Fruchtfleisch. Insgesamt 750 Gramm. Saft und Gewürze verrühren, eventuell einen halben Tag marinieren lassen. Gelierzucker einrühren, einmal aufkochen lassen, dann ungefähr 7 Minuten leicht köcheln. Inzwischen Marmeladegläser heiß auswaschen und im 100°C heißen Backrohr trocknen lassen. Marmelade noch heiß bis 1/2 cm unter den Glasrand einfüllen. Jeweils mit 1/2 TL Rum flämmen, um die Marmelade zu konservieren. Gläser sofort verschließen.

### 13.35 Orangenmarmelade

1 kg Gelierzucker 1:1	7-8 groß. Orangen, davon 4 unbeh.
-----------------------	-----------------------------------

Unbehandelte Orangen heiß abspülen, trockenreiben und die Schale in feinen Streifen abziehen. 2 Früchte so dick schälen, dass die weiße Innenhaut entfernt wird, Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Übrige Orangen auspressen und 600 ml Saft abmessen. Orangensaft, -schale, -filets und Gelierzucker in einem großen Topf verrühren und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Ca. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Marmelade sofort randvoll in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen. Tipp: Wer mag, verwendet Filets und Schale von Bitterorangen (Pomeranzen) für das typische, leicht bittere Aroma englischer Orangenmarmelade oder tauscht einen Teil der Orangen durch Schale und Saft anderer Zitrusfrüchte (Grapefruit, Limette) aus.

**Mengenangabe:** 5 Gläser à 250 ml

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

### 13.36 Orangenmarmelade

1 kg Bitterorangen	2 Zitronen, Saft von
1 kg Gelierzucker	4 cl Orangenlikör

Die Orangen großzügig schälen, so dass die weiße Haut ganz entfernt wird. Die Filets auslösen, entkernen und den Saft dabei auffangen. Das Fruchtfleisch fein würfeln, mit dem Gelierzucker vermengen und zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Den Zitronensaft zufügen und 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann den Likör unterziehen. In Gläser füllen und fest verschließen.

**Mengenangabe:** 4 Gläser à 500 ml

### 13.37 Orangenmarmelade

400 g Orangenfruchtfleisch	150 ml Weißwein
100 g Zitronenfruchtfleisch	1 unbeh. Orange, abgeschn. Schale von
100 g Mandelblättchen	2 EL Honig
150 ml Orangensaft	75 g Rumrosinen
2 Pkg. Vanillezucker	500 g Gelierzucker.
7 EL Orangenlikör	

Das Orangen- und das Zitronenfruchtfleisch klein schneiden. Es mit den Mandeln, dem Orangensaft, dem Vanillezucker und dem Orangenlikör in eine Schüssel geben und im Kühlschrank 10-15 Min. ziehen lassen. Inzwischen den Wein erhitzen und die in dünne Streifen geschnittene Orangenschale kurz andünsten. Die Orangenschalen mit Sud, den Honig, die Rumrosinen sowie den Gelierzucker zum Fruchtfleisch geben und alles gut miteinander verrühren. Das Ganze in einen Topf geben und 2 bis 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Abschäumen und in Einmachgläser füllen. Auf die gebackenen Waffeln streichen.

Passt z.B. zu Aniswaffeln.

Tipp: Die Orangenmarmelade ist 6-8 Monate haltbar.

**Mengenangabe:** 20 Portionen

**Arbeitszeit:** ca. 40 Min.

**Zeit zum Durchziehen:** ca. 15 Min.

**Je Portion:** ca.: 180 kcal

### 13.38 Orangenmarmelade und -gelee Marmelade et Gelée d'Orange

5 kg Orangen, die Schale abgezogen, in Scheiben geschnitten und entkernt	Zucker 1 kg Äpfel, kleingeschnitten
---	--

Die Orangenscheiben in einen Kochtopf füllen, der in heißem Wasser steht. Bei niedriger Temperatur mindestens 2 Stunden kochen, bis die Früchte sehr weich sind und zerfallen. Die Masse und den Saft in ein grobes Nesseltuch gießen und ohne Druck abtropfen lassen. Das Fruchtfleisch aufbewahren. Den Saft und die gleiche Menge Zucker abwiegen. Den Zucker bei mittlerer Temperatur in 2 EL Wasser auflösen und zu einem dicken Sirup kochen. Dann den Orangensaft hinzufügen und bei starker Hitze bis zum Gelierpunkt kochen. Das Gelee in Gläser füllen. Die Äpfel bei mittlerer Temperatur weichkochen, dann

durch ein Sieb streichen. Das zurückbehaltene Orangenfruchtfleisch und das Apfelpüree in ein grobes Nessel Tuch geben. Man rechnet 250 g Apfelbrei je 500 g Orangenmasse. Das gemischte Fruchtpüree und die gleiche Menge Zucker auswiegen. Den Zucker in das Fruchtpüree hineinrühren und bei starker Hitze bis zum Gelierpunkt kochen. Die Marmelade in Gläser füllen und verschließen.  
Ergibt etwa 3 kg Gelee und 2 kg Marmelade.

### 13.39 Orientalische Marmelade

250 g Orangen (vorbereitet gewogen)	1 gestr. TL gemahlener Kardamom
300 g Feigen	40 g getr. Datteln
500 g Gelier-Rohrzucker	15 g gehackte Pistazien

Die Orangen filetieren. Die Feigen waschen, vorbereiten 250 g abwiegen. Alle Früchte pürieren.

Insgesamt 500 g Fruchtpüree abwiegen. Mit dem Gelierzucker und Kardamom in einem Topf mischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Am Ende der Kochzeit die Datteln klein schneiden und mit den Pistazien unterrühren. Konfitüre heiß in Gläser füllen und diese sofort verschließen.

**Zubereitungszeit:** 60 Min.

**Nährwerte pro Glas:** 520 kcal; E 0 g, F 0 g, KH 120 g, BE 10

### 13.40 Orientalische Orangenmarmelade

9 Orangen, ca.; davon 1 Bio-Orange	100 ml Limettensaft
500 g Gelierzucker 2:1	4 Scheib. kandierte Orange
6 cl Orangenlikör, evtl.	1 EL Orangenblütenwasser
400 ml Orangensaft	

Bio-Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale komplett fein abschälen. In kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren. Schale abtropfen lassen, sehr fein würfeln. Alle Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets herausschneiden, würfeln und 500 g abwiegen. Mit Zucker, Likör, Orangenschale in einem großen Topf mischen, ca. 2 Stunden ziehen lassen. Säfte zur Zucker-Frucht-Mischung gießen, unter Rühren aufkochen. Dann die Mischung bei starker Hitze ca. 2-3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Kandierte Orangen würfeln, mit Orangenblütenwasser zugeben. Alles 1 weitere Minute kräftig kochen lassen. Marmelade sofort randvoll in vorbereitete saubere Gläser füllen, verschließen und auf die Deckel stellen. Ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Dann umdrehen, weiter auskühlen lassen. Kühl, dunkel und trocken gelagert, ist die Marmelade



etwa 6 Monate haltbar.

**Mengenangabe:** 4 Gläser à ca. 350 ml

**Zubereitungszeit** 20 Min. + 2 Stunden Ziehen

### 13.41 Pfirsich-Orangen-Konfitüre

1.2 kg Pfirsiche

2 unbeh. Orangen

10 Zitronenmelisseblätter

500 g Gelierzucker 2:1

Die Pfirsiche waschen und kurz in kochendes Wasser tauchen. Herausnehmen, kalt abschrecken, häuten, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch (es sollte 1 kg ergeben) in kleine Würfel schneiden und in einen Topf füllen.

Die Melisse abbrausen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Orangen heiß waschen und trockentupfen. Von 1 Frucht die Schale abreiben, beide Früchte auspressen. Saft, Schale und Melisse mit den Pfirsichen mischen.

Den Gelierzucker dazugeben und alles unter Rühren zum Kochen bringen. 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Sofort in saubere Gläser mit Twist-off-Deckel füllen und fest verschließen. Die Gläser ca. 5 Min. auf den Kopf stellen.

Tipp: Wählen Sie einen hohen Kochtopf und füllen Sie ihn höchstens bis zur Hälfte. Dann kann es beim Kochen nicht spritzen.

**Mengenangabe:** 4 Gläser à 200 ml

**Garen** 3 Min.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

### 13.42 Süße Orangenmarmelade

2 kg Orangen

8 EL Whisky

1.5 kg Zucker

Zwei Orangen heiß abwaschen und durch den Fleischwolf drehen oder fein hacken. Mit dem Zucker vermischen und in dem Whisky über Nacht gut durchziehen lassen. Die übrigen Orangen auspressen und nun alles zusammen zum Kochen bringen. 10 Minuten kochen lassen, noch heiß in Gläser füllen und diese verschließen.

### 13.43 Tangerinen Marmelade

500 g Tangerinen  
1 EL Zitronensaft  
9 dl Wasser

2 EL Whisky, nach Belieben  
750 g Gelierzucker

Früchte waschen, halbieren, Saft auspressen. Kerne in Gazebeutel einwickeln. Schale mitsamt restlichem Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden und mit Wasser, Zitronensaft und den Kernen auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Rühren so lange kochen, bis die Konfitüre zu zwei Dritteln eingekocht ist. Dann den Whisky und den Gelierzucker beifügen und alles rasch zu Geleedicke einkochen (ca. 5 Min.). Marmelade in vorgewärmte Gläser füllen und sofort verschließen.

Tipp Auch gewöhnliche Mandarinen oder Satsumas können zu dieser speziellen Konfitüre eingekocht werden.

## 14 Mehlspeisen, Nudeln

### 14.1 Crêpes mit Zabaione - und Orangenfilets

1 Grundrezept Crêpesteig	1 Eigelb
2 Orangen	2 geh. El Zucker
4 EL Orangenlikör	evtl. ein paar Minzeblättchen
2 Eier	

Orangen schälen und dabei die weiße Haut entfernen, denn die schmeckt bitter. Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer über einer Schüssel herauslösen. Restlichen Saft aus der Orange pressen und zusammen mit dem Likör über die Orangenfilets gießen. Jetzt aus Crêpesteig im heißen Schmalz portionsweise hauchdünne Crêpes zubereiten und im vorgeheizten Backofen bei 50°C (Gas Stufe 1) warm halten. Orangenfilets abgießen und dabei die Flüssigkeit auffangen. Diese Flüssigkeit zusammen mit Eiern, Eigelb und Zucker im warmen Wasserbad cremig aufschlagen. Orangenfilets darunterheben und die Crêpes damit füllen. Evtl. mit Minzeblättchen garnieren.

### 14.2 Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter

400 g lange, dicke Karotten	10-12 frische Salbeiblätter
4 dünn abgeschälte Streifen Orangenschale (unbehandelt)	1 klein. getrocknete rote Chilischote, zerbröselt
250 g Tagliatelle (Bandnudeln)	frisch gemahlener Pfeffer
60 g Butter	Salz
30 g Walnusskerne	80 g Parmesankäse, frisch gerieben

Karotten waschen, schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Reichlich Salzwasser zusammen mit den Orangenschalen aufkochen, Tagliatelle nach Packungsangabe kochen. Während der letzten 2 Minuten der Garzeit die Karotten dazugeben.

Inzwischen in einer großen Pfanne mit hohem Rand die Butter erhitzen, bis sie aufschäumt. Walnusskerne und Salbeiblätter grob hacken, zur Butter geben und bei schwacher Hitze 2 Minuten braten. Mit Salz, Chili und einer guten Prise Pfeffer herzhaft würzen. Die Pfanne beiseite stellen. Nudeln samt Karottenstreifen in ein Sieb gießen und gründlich abtropfen lassen, Orangenschale dabei entfernen und die Möhren-Nudeln unter die Buttermischung heben. Den Käse darüber streuen, unterheben und die Mehlspeisen, Nudeln sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 14.3 Orangen-Nudeln

250 g Nudeln	Schale dünn abgeschält, in feinen Streifen,
Salzwasser, siedend	blanchiert
1 unbehandelte Orange,	2 EL Butter

Nudeln im Salzwasser al dente kochen, abtropfen. Nudeln mit der Butter und Orangenschale mischen.

FESTMENU MIT FISCH - Lauch-Stilton-Toasts - Kürbis-Fisch-Türmli mit Orangen-Nudeln - Caramel-Soufflés

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**Pro Person:** 268 kcal / 1123 kJ; E 8 g, F 7 g, KH 43 g

### 14.4 Pfannkuchenstreifen mit marinierten Orangen

<i>Für den Teig:</i>	3 EL Butter oder Margarine zum Ausbacken
125 g Gerstenvollkornmehl (aus dem Reformhaus)	
75 g Weizenmehl (Type 1050)	<i>Außerdem:</i>
2 TL Backpulver	3 Orangen
1 Prise Salz	6 EL Orangenlikör
4 frische Eier	<i>Zum Verzieren:</i>
1/2 l Milch	Gerstenpfannkuchen
1 TL Zimt	Zitronenmelisseblättchen.

Das Mehl, das Backpulver und das Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier trennen, die Eigelbe in die Mulde geben und mit dem Mehl verrühren, dann die Milch nach und nach darunterühren, dabei dürfen keine Klümpchen entstehen, dabei den Zimt darunterühren. Den Teig etwa 1/2 Std. quellen lassen. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig ziehen. Die Orangen schälen, filetieren, mit dem Orangenlikör beträufeln und etwa 30 Min. ziehen lassen. Etwa 1 El. Fett in einer Pfanne zerlassen. Jeweils 1/3 des Teigs hineinfüllen und von beiden Seiten goldbraun backen. Den Pfannkuchen in breite Streifen schneiden, abwechselnd mit den Orangenfilets auf 4 Tellern anrichten und mit den Zitronenmelisseblättchen verzieren.

Tipp: Sie können das Mehl auch durch 200 g Vollkornmehl ersetzen. Lassen Sie den Teig dann jedoch etwa 10 Min. quellen und geben danach noch nach Bedarf etwas Milch dazu.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Arbeitszeit:** ca. 1 Std.

**Quellzeit:** ca. 30 Min.

**Marinierzeit:** ca. 30 Min.

**Je Portion: ca.:** 480 kcal

### 14.5 Tagliolini mit Krabben und Orangensauce

400 g Tagliolini	200 g Butter
400 g Krabben	50 g Küchensahne
2 dl frischen Orangensaft	0.2 dl Brandy
1 Schalotte	2 Orangen
1 EL gehackter Estragon	Salz
0.2 dl trockener Vermouth	Pfeffer

Die Schalotte hacken, in 30 g Butter bräunen. Den Orangensaft, den gehackten Estragon und den Vermouth hinzugeben. Auf niedriger Flamme 5 Minuten lang kochen, dann das Ganze durch ein Sieb drücken.

Die übrige Butter in Flocken, die Sahne, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit Brandy übergießen, gut vermengen, so dass eine glatte und homogene Sauce entsteht. Warm halten.

Die Krabben abkochen, schälen und zusammen mit den enthäuteten Orangenschnitten zu der Soße dazugeben.

Die Tagliolini in ausreichend gesalzenem Wasser kochen, abschütten und mit der vorbereiteten Sauce kondieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

**Kochzeit** 20 Minuten



## 15 Pasteten, Terrinen

### 15.1 Enten-Terrine mit Orangen

500 g Entenbrust ohne Haut	100 g grob gehackte Pistazienkerne
225 g durchwachsener, geräucherter Speck ohne Schwarte	175 g Orangen-Marmelade
450 g frische Bratwurst	200 ml trockener Weißwein
1 EL frischer, gehackter Thymian	2 TL Wacholderbeeren
1 TL Salz	2 TL gemahlene Gelatine
1 EL grob gemahlener Pfeffer	Orangenscheiben
2 TL gemahlene Gelatine	Kräuter und Wacholderbeeren zum Garnieren

Ofen auf 150 °C (Gas: Stufe 2; Umluft 130 °C) vorheizen. Entenbrust und Speck in große Stücke schneiden und mit der Küchenmaschine grob häckseln. In eine große Schüssel geben. Wurst pellen, das Brät mit Thymian, Salz, Pfeffer, Pistazien, 100 g von der Marmelade und 150 ml vom Weißwein zum Fleisch geben. Wacholderbeeren im Mörser zerkleinern und ebenfalls hinzufügen. Masse mit den Händen vermengen und anschließend in eine Terrine oder in eine Kastenform drücken. Mit Alufolie abdecken und auf ein tiefes Blech stellen. Die Form sollte etwa fünf Zentimeter in kochendem Wasser stehen. Zwei Stunden backen, danach die Ofentemperatur auf 200 Grad (Gas: Stufe 6; Umluft: 180 °C) erhöhen. Alufolie entfernen und weitere 30 Minuten backen. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Flüssigkeit auf der Terrine vorsichtig in einen Messbecher gießen. Die restliche Marmelade und den Wein hinzufügen und mit kaltem Wasser auf 300 ml auffüllen, abdecken und ruhen lassen. Terrine erneut mit Folie abdecken und beschweren. Abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die Flüssigkeit in einen Topf füllen, die Gelatine hinzugeben und 10 Minuten quellen lassen. Auf sehr kleiner Flamme 5 Minuten erwärmen, bis sich die Gelatine auflöst. Die Oberseite der Terrine mit Orangenscheiben, Wacholderbeeren und Kräutern garnieren und mit der Flüssigkeit übergießen. Für weitere 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Terrine in dicke Scheiben schneiden und mit geröstetem Brot und Chutney servieren.

**Mengenangabe:** 6 PORTIONEN

### 15.2 Lauwarme Nudelterrinen mit Blutorangensauce

<i>Terrine:</i>	1 TL Pernod oder Nolly Prad (frz. Wermut-Aperitif)
410 g Nudelplatten (z. B. Lasagneblätter)	100 g geschlagene Sahne
450 g Hechtfilet	1 TL Tomatenmark
1 Eiweiß	

1 g Safran	50 ml Blutorangensaft
Salz	50 ml Weißwein (Chablis)
Pfeffer	Salz
5 g getrockneten Seetang (Asia-Laden)	Pfeffer

*Blutorangen-Sauce:*

3 Eier

*Garnitur:*

1 Zweig Basilikum

**Terrine:** Die Nudelplatten in Salzwasser bissfest garen (etwa 5 Minuten), herausnehmen, abschrecken und mit einem feuchten Tuch bedeckt erkalten lassen. Das Hechtfilet grob würfeln, anpürieren und kaltstellen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis das Filet fein püriert ist. Anschließend Eiweiß, Pernod oder Nolly Prad, Salz und Pfeffer zugeben. Es ist wichtig, dass alle Zutaten kalt sind, damit eine optimale Bindung der Farce gewährleistet ist. Die Farce durch ein Sieb streichen. In eine Schüssel Eiswasser geben und die Farce darüber glattrühren. Die geschlagene Sahne unterheben. Die Farce dritteln. Ein Drittel natur lassen, eins mit Tomatenmark und eines mit Safran (in einem EL aufgelöst) einfärben. Eine gefettete Terrinenform am Boden und an den Seiten mit Nudelplatten, einer Schicht Seetang und nochmals Nudelplatten auslegen. Schichtweise rote, helle und gelbe Farce auf den Nudeln verteilen, dabei immer schmaler werden, dass die Terrine später im Anschnitt eine Pyramidenform hat. Die Terrine im leise köc helnden Wasserbad (80 °C) etwa 1 Stunde garziehen lassen.

**Blutorangen-Sauce:** Das Ei und den Orangensaft im warmen Wasserbad aufschlagen. Langsam den Wein zugeben und so lange aufschlagen, bis eine schaumige Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Anrichten:** Die lauwarne Terrine in Scheiben schneiden und mit etwas Orangen-Sauce und Basilikumblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 1,5 Std.

**Nährwerte pro Portion:** 417 kcal / 1751 kJ; E 27 g, F 18 g, KH 50 g



## 16 Reisgerichte

### 16.1 Orangenreis mit Poulet

150 g Parboiled-Reis	1 Knoblauchzehe, gepresst
Salzwasser, siedend	2 dl Geflügelfond oder Hühnerbouillon
Bratbutter zum Braten	1/2 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale und Saft
300 g Pouletbrüstli, in ca. 11/2 cm großen Würfeln	1 Orange, filetiert, Schnitze schräg halbiert
1/4 TL Salz	1 klein. grüner Chili/ Peperoncino, in Ringen, entkernt
Pfeffer aus der Mühle	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 Schalotte, fein gehackt	

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Reis ca. 20 Min. al dente kochen, abtropfen, zugedeckt warm stellen. Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiß werden lassen. Poulet portionenweise ca. 4 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen. Evtl. wenig Bratbutter begeben, Schalotte und Knoblauch andämpfen. Geflügelfond, Orangenschale und -saft begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Soße ca. 3 Min. köcheln. Orangenstücke und Chili ca. 2 Min. mitköcheln. Reis und die Hälfte des Poulets sorgfältig darunter mischen, nur noch heiß werden lassen, würzen, auf den vorgewärmten Tellern anrichten, restliches Poulet darauf verteilen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**Pro Person:** 0 kcal / 2153 kJ; E 43 g, F 6 g, KH 70 g

### 16.2 Orangensoße mit Reis

6 unbeh. Orangen	Küchenreibe
6 EL Sahne	Saftpresse
2 EL Honig	Rührschüssel
2 EL gemahlene Mandeln	Schneebeesen
200 g Langkornreis	Kochtopf
<i>Außerdem brauchst du</i>	Schüssel

Brause die Orangen unter heißem Wasser ab und reibe sie mit einem Küchentuch trocken. Dann ziehst du von 1 Orange die Schale mit der Reibe ab.

Halbiere alle Orangen und presse den Saft aus. Gieße ihn in eine Rührschüssel. Jetzt gibst du die abgeriebene Orangenschale, die Sahne, den Honig und die gemahlene Mandeln hinzu und verrührst alles mit dem Schneebeesen. Die Orangensoße stellst du dann etwa 60

Min. in den Kühlschrank.

Bringe im Topf 400 ml Salzwasser zum Kochen und gib den Reis hinein. Lasse ihn zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. quellen. Gib den Reis in die Schüssel. Nach Wunsch kannst du ihn mit feinen Orangenschalenstreifen garnieren. Serviere die gut gekühlte Soße zum warmen Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 17 Salate

### 17.1 Böhnlisalat mit Orangen

#### *Orangenbutter*

50 g Butterweich  
 1/2 unbehandelte Orange,  
 abgeriebene Schale und  
 1 EL Saft  
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
 2 Dos. weiße Bohnen  
 (je ca. 250 g; z.B. Cannellini),  
 abgetropft, abgespült

#### *Sauce*

1 EL Weißweinessig  
 2 EL Rapsöl  
 1 Knoblauchzehe, gepresst

wenig Cayennepfeffer  
 1 EL Curry  
 1 TL Zucker  
 1/4 TL Salz  
 wenig Pfeffer

#### *Sonstige*

1 Orange  
 140 g Schinkentranchen,  
 in Streifen  
 200 g Halbweißbrot,  
 in Scheiben, quer halbiert  
 150 g Cicorino rosso, in Blättern

Butter mit Orangenschale und -saft verrühren, würzen.

Sauce: Alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren, Sauce würzen, Bohnen beigegeben, mischen.

Von der Orange Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. In ca. 1 cm große Würfel schneiden. Orangenwürfel und aufgefangenen Saft zu den Bohnen geben, sorgfältig mischen. Schinken in einer beschichteten Bratpfanne langsam knusprig braten, herausnehmen, beiseite stellen. Brotscheiben in derselben Pfanne beidseitig je ca. 2 Min. rösten, mit der Orangenbutter bestreichen. Je 2 mittelgroße Cicorino-Blätter auf den Tellern anrichten, restliche Blätter in feine Streifen schneiden, mit den Bohnen und den Orangen mischen. Salat in die Blätter verteilen, Schinkenstreifen darauf verteilen, Orangen- Toasts dazu servieren.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 465 kcal / 1944 kJ; E 19 g, F 20 g, KH 52 g

### 17.2 Brokkoli-Orangen-Salat mit Kokosraspeln

250 g Brokkoli  
 1 Orange  
 2 EL kalt-gepresstes Walnussöl  
 1 EL Zitronensaft  
 Ingwerpulver

weißer Pfeffer  
 Salz  
 100 g Joghurt  
 1 rote Zwiebel  
 2 EL Kokosflocken

Brokkoli putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und kurz blanchieren.

Orange filetieren und in kleine Stücke schneiden. Für die Salatsoße Walnussöl, Zitronensaft, Gewürze, Salz und Joghurt verrühren.

Die rote Zwiebel pellen und würfeln. Mit der Salatsoße unter die Brokkoli-Orangen-Mischung geben. Kokosflocken in einer Pfanne auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) kurz anrösten. Sofort aus der Pfanne nehmen und über den Salat streuen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 17.3 Chicoréesalat mit Blutorange

2 Chicoréekolben	2 EL Sherryessig
2 Blutorange	1 EL Rotweinessig
1 grüner Spitzpaprika	1 TL Balsamico
1 milde rote Zwiebel,	Salz
am liebsten eine Roscoffzwiebel aus Frank-	Pfeffer
reich	1-2 TL Dijonsenf
oder eine aus Tropea (Italien)	3 EL Olivenöl
1-2 EL rosa Pfefferbeeren (getrocknet)	

Chicorée schräg in nicht zu schmale Streifen schneiden. Die Blutorange filetieren: Dafür die Schale mit einem Messer so abschneiden, dass auch die weiße innere Haut weggeschnitten wird - dann lassen sich die Filets keilförmig aus den Kammern schneiden. Über einer kleinen Schüssel arbeiten, damit der Saft aufgefangen wird.

Die Zwiebel auf dem Gurkenhobel in feine Ringe und den Paprika in schmale Streifen schneiden. Alle Zutaten für den Salat in einer flachen Schüssel anrichten.

Den Orangensaft mit den rosa Pfefferbeeren verrühren, Essig, Salz, Pfeffer und Senf hinzufügen. Schließlich mit dem Öl zu einer cremigen Marinade aufschlagen. Über die Salatzutaten verteilen.

Getränk: ein fruchtiger Rotwein aus Umbrien, zum Beispiel ein Sucano.

**Mengenangabe:** 2-3 Personen

### 17.4 Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen

300 g Hähnchenbrustfilets	1 TL Essig
Salz	2 EL Öl
weißer Pfeffer	1 rote Zwiebel
10 g Butterschmalz	1 Beet Kresse
600 g Chicorée	1 TL Dijonsenf
2 Orangen	2 Eigelb

Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen, dann von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben. Butterschmalz in einer Pfanne auf 3 erhitzen, Hähnchenbrustfilets darin auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-10 von jeder Seite 2-3 Min. braten, danach in Alufolie wickeln. Chicorée putzen und waschen, bittere Kerne herausschneiden, Kolben längs halbieren und quer in breite Streifen schneiden. Orangen filetieren, den Saft auffangen, Orangenreste ausdrücken. Orangensaft mit Essig, etwas Salz, Pfeffer und Öl mischen. Chicoréestreifen in der Sauce wenden. Zwiebel pellen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Hälfte der Kresse abschneiden, mit Zwiebelringen und Orangenfilets unter den Chicorée mischen. Dann den Salat aus der Sauce heben, dabei gut abtropfen lassen und auf Portionsteller verteilen. Hähnchenbrustfilets schräg in dünne Scheiben schneiden und auf die Teller verteilen. Restliche Salatsauce, Senf und Eigelb mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen, über das angerichtete Gericht verteilen und die restliche Kresse darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.5 Feldsalat mit Apfelsinen und Walnüssen

100 g Walusskerne	1 Zitrone, Saft von
2 mittl. Orangen	Salz, Pfeffer
1 groß. Zwiebel	2 TL Zucker
400 g Feldsalat	150 g Joghurt
1 EL Rapsöl	

Aus Joghurt, Zucker, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Rapsöl eine Salatsauce zubereiten. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, Orangen schälen, mit einem spitzen Messer von der weißen Haut befreien und in Scheiben schneiden. Walusskerne grob hacken und unter die Sauce mischen. Die Salatblätter vorsichtig untermischen. Mit den Orangenscheiben garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 17.6 Feldsalat mit Orange

150 g Feldsalat	Salz
1 groß. Orange	Pfeffer
1 mittl. Zwiebel	Prise Zucker
2 EL Zitronensaft	3 EL Öl

Feldsalat putzen. Orange abschälen, in Schnitze teilen, möglichst Haut abziehen. In Stücken schneiden, Saft auffangen. Zwiebel würfeln. Orangensaft mit Zitronensaft und den

weiteren Zutaten zu einer Marinade rühren und über eine Mischung von Orangenstücken und Zwiebel gießen. Mehrmals durchheben. 15 Minuten ziehen lassen. Dann mit dem gewaschenen, abgetropften Feldsalat mischen und sofort servieren.

### 17.7 Fenchel-Orangen-Salat

<i>Salatsoße:</i>	2 EL gehackte Petersilie
2 EL Zitronensaft	1 EL gehacktes Koriandergrün
5 EL Orangensaft	<i>Sonstiges</i>
1 TL Paprikapulver (edel-süß)	4 Orangen
1 Msp. Cayennepfeffer	100 g rote Zwiebeln
Salz	600 g Fenchel
schwarzer Pfeffer	80 g schwarze entsteinte Oliven
2 durchgepresste Knoblauchzehen	Koriandergrün und Petersilie zum Garnieren
6 EL Olivenöl	ren

Für die Salatsoße alle Zutaten verrühren und gut abschmecken. Orangen filetieren. Zwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden. Fenchelknollen waschen und putzen. Die Knollen längs in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Jeweils den Strunk entfernen, aber nicht ganz, so dass die Scheiben noch zusammenhängen. Fenchelscheiben und Orangenfilets dekorativ auf Tellern anrichten. Die Oliven darüber verteilen. Mit der Salatsoße beträufeln und mit Koriander- und Petersilienblättern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.8 Fenchelsalat mit Orangen

400 g Fenchelknollen	Zucker
3 Orangen	1 EL grüner Pfeffer (aus dem Glas)
350 g Erdbeeren	6 EL Orangensaft
7 Bd. Brunnenkresse	3 EL Zitronensaft
Salz	6 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle	

Fenchel putzen, waschen und vierteln. Den harten Strunk entfernen. Knollen danach in feine Scheiben teilen. Die Orangen dick schälen und längs in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren vorsichtig abbrausen, trockentupfen, putzen und danach in dünne Scheiben teilen.

Brunnenkresse verlesen, abbrausen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, grünen Pfeffer mit Orangen- und Zitronensaft sowie Olivenöl

zu einem Dressing verrühren. Über den Salat träufeln und ca. 10 Min. ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Pers.:** 0 kcal; E 5 g, F 15 g, KH 16 g

### 17.9 Fenchelsalat mit Orangen

150 g Radicchio	Salz
1 unbeh. Orange	Pfeffer
3 Orangen	500 g Fenchelknolln
150 g Joghurt	1 EL Maiskeimöl
50 g Gorgonzola	1 Msp. Korianderpulver
2 EL weißer Balsamico-Essig	

Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Die unbehandelte Orange heiß abbrausen, trockentupfen und die Schale abreiben. Die übrigen Orangen dick mit einem Messer schälen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Radicchio auf Tellern anrichten.

Den Joghurt mit Gorgonzola, Balsamico-Essig und Orangenschale pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fenchelknollen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Im erhitzten Maiskeimöl ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Korianderpulver würzen. Auf den Salat geben und mit dem Dressing beträufeln.

TIPP Statt Radicchio schmeckt auch Chicoree sehr gut in diesem Salat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

**pro Personen:** 180 kcal; E 8 g, F 8 g, KH 16 g

### 17.10 Fischsalat mit Orangen-Oregano-Dressing

*Für den Fisch:*

200 g weißes Fischfilet (zum Beispiel Kabeljau oder Lengfisch)

Saft von 2 Limetten

*Für die Vinaigrette:*

100 ml Olivenöl

2 klein. Schalotten, feingewürfelt

1 TL getrockneter Oregano

180 ml Orangensaft

Salz

Zucker

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

*Für den Salat:*

1 Tomate, entkernt, gewürfelt

1/2 Handvoll Kerbelblätter, grob gehackt

Herzen von 2 Kopfsalaten

1 Avocado, in Scheiben geschnitten, mit Zitronensaft mariniert

Die unbedingt frischen Fischfilets kalt abspülen, gut trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Limettensaft begießen. Abgedeckt im Kühlschrank eineinhalb Stunden marinieren.

Für die Vinaigrette alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und gut schütteln.

Für den Salat den Fisch mit den Tomatenwürfeln und dem gehackten Kerbel sehr vorsichtig vermengen.

Die Salatblätter waschen, trockenschleudern und auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette begießen. Anschließend den Fischsalat und die gefächerten Avocadoscheiben darauflegen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

### 17.11 Friséesalat mit Orangen und roten Zwiebeln

1/2 Portion Roquefort-Soße

1 Orange, filetiert

1 Frisée, ca. 400 g

1 rote Zwiebel, in feinen Ringen

Friséeblätter in kleine Stücke zupfen, auf eine Salatplatte verteilen. Mit Zwiebelringen und Orangenfilets garnieren. Soße separat dazu servieren oder alles mischen.

### 17.12 Garnelensalat mit Orangen-Dressing

300 g Blattsalate

1 Limette, Saft von

(z.B. Kopfsalat, Spinat,

2 Eier

Eichblattsalat, Chicorée,

150 g Cornflakes

Rucola, Lollo Rosso)

12 Riesengarnelen mit Schale

3 saftige Orangen (1 davon unbehandelt)

Mehl zum Wenden

6 EL Olivenöl

400 ml Pflanzenöl zum Frittieren

1 TL Speisestärke

Kresse zum Bestreuen

Salz, Pfeffer

Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Unbehandelte Orange heiß abwaschen und trockenreiben. Mit einem Sparschäler die Schale dünn abziehen und in feine Streifen schneiden. Alle Orangen auspressen. Orangenschalenstreifen in 1 EL heißem Olivenöl andünsten, mit Orangensaft ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Stärke mit etwas Wasser anrühren, in den eingekochten Saft rühren, aufkochen. Übriges Öl unterrühren. Orangen-Dressing mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Eier verquirlen, Cornflakes fein zerbröseln. Garnelen aus der Schale lösen, am Rücken entlang einschneiden und jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen, trockentupfen, in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in den Cornflakes panieren. Garnelen in heißem Öl goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Blattsalate mit 2/3 des Dressings anmachen, auf Teller verteilen.



Gebackene Garnelen darauf legen, restliches Dressing um den Salat träufeln. Mit Kresse bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.13 Geflügelsalat mit Avocados und Orangen

600 g Hähnchenbrustfilet	2 Avocados
5 EL Öl	1 Glas Joghurt-Salatcreme (250 g)
Salz, Pfeffer a. d. Mühle	1 TL Curry
5 Orangen	1 EL Zitronensaft
3 Chicoréestauden (500 g)	1/8 l Schlagsahne

Das Fleisch im heißen Öl rundherum braun anbraten, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 Minuten weiterbraten. Orangen wie einen Apfel schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Chicorée putzen, waschen, einige Blattspitzen beiseite legen, den Rest in Streifen schneiden. Avocados schälen, halbieren, vom Stein befreien und quer in Scheiben schneiden. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Chicorée, Avocados und Orangen vermischen. Mit Chicoréeblättern garnieren. Salatcreme mit Curry, Zitronensaft, Salz, Pfeffer verrühren. Sahne steif schlagen und unterrühren. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

**Mengenangabe:** 8 Portionen:

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

**Pro Portion etwa:** 363 kcal / 1519 kJ; E 14 g, F 28 g, KH 11 g

### 17.14 Gesundheits-Salat in der Orange

500 g dicke Möhren	50 g Sultaninen
25 O g Äpfel	4 Orangen
1 Zitrone, Saft von	100 g Sellerieknolle
20 g Zucker	20 g gehackte Pistazien

Die Möhren putzen und auf der Rohkostraspel fein reiben. Die Äpfel schälen, vierteln, die Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel in feine Blätter schneiden. Diese mit dem Zitronensaft beträufeln und den Zucker darüberstreuen. Die Sultaninen mit kochendem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. 2 Orangen halbieren, das Fruchtfleisch herausschneiden und kleinschneiden. Die anderen 2 Orangen dick abschälen, damit auch das Weiße abgeht. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden und dabei die Kerne entfernen. Im ganzen 250 g Orangenfruchtfleisch für den Salat verwenden. Das Selleriestück dick abschälen, waschen, abtrocknen, in feine Streifen schneiden oder raspeln. Alle Zutaten, bis auf die Pistazien, vorsichtig vermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Danach den Salat

hügel förmig in die 4 Orangenschalenhälften füllen und hoch aufstreichen. Obenauf die gehackten Pistazien streuen. Den Salat mit dem Löffel aus der Orange essen.

Beilage: Kaffeesahne, Knäckebrot

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Person:** 525 kcal

### 17.15 Griechischer Salat mit Feigen und Orangen

200 g griechischer Schafkäse	etwas frische Petersilie
4 EL kalt gepresstes Olivenöl	Salz
1/2 TL grober Pfeffer	3 Orangen
etwas frisches Basilikum	3 frische Feigen
etwas frischer Oregano	etwas Weißweinessig

Den Schafkäse in dünne Schnitten schneiden; Basilikum, Oregano und Petersilie waschen, fein hacken und mit dem Olivenöl verrühren.

Die Orangen so schälen, dass die weiße Innenhaut an der Schale verbleibt; das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Feigen waschen und achteln.

Die Orangenscheiben, den Schafkäse und die Feigenspalten auf Portionstellern anrichten und mit Weißweinessig beträufeln; abschließend die Kräuter-Ölmischung über den Käse gießen und noch etwas salzen und pfeffern. Zu diesem köstlichen griechischen Salat serviert man frisches Weißbrot.

**Mengenangabe:** 4 PORTIONEN

### 17.16 Karotten-Orangen-Ingwer-Salat

4 Karotten	pro Person 80 g geräucherte Enten- oder
2 Orangen	Gänsebrust
1 rote Zwiebel	5 EL Olivenöl
1 Ingwerwurzel, walnussgroß	3 EL Honig
2 Limetten	Salz
1 Bd. Rucola	Pfeffer, frisch gemahlen

Karotten putzen und in dünne Scheiben hobeln. Orangen schälen und filetieren. Zwiebel schälen und in dünne Ringen schneiden/hobeln. Ingwer schälen und fein reiben. Limetten auspressen. Rucola waschen, trockentupfen und grob hacken. Geräucherte Enten- oder Gänsebrust in dünne Scheiben schneiden.

In einer Schüssel Karotten, Orangen und Zwiebelringe mischen. Aus Olivenöl, Limettensaft, Honig, Ingwer sowie Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und mit dem Salat vermischen.

Salat auf Teller verteilen, mit dem gehackten Rucola garnieren und mit den Enten- oder Gänsebrustscheiben anrichten.

### 17.17 Kichererbsen-Salat mit Orangen

#### *Petersiliensauce*

1 TL Kräutersenf  
2 EL Kräuteressig  
3 EL Sonnenblumenöl  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
4 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

#### *Salat*

2 Dos. Kichererbsen (je ca. 400 g),  
abgespült, abgetropft  
3 Orangen  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Soße würzen.

Salat: Ein Drittel der Kichererbsen mit einer Gabel grob zerdrücken, mit den restlichen Kichererbsen zur Soße geben. Von den Orangen die Schale bis auf das Fruchtfleisch abschneiden, vierteln, quer in Scheibchen schneiden, mit dem Saft unter den Salat mischen, würzen.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Pro Person:** 249 kcal / 1040 kJ; E 8 g, F 12 g, KH 27 g

### 17.18 Möhrensalat mit Pinienkernen

500 g Karotten  
2 Orangen  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Sherry-Essig  
4 EL Olivenöl

1 EL Oregano  
Pinienkerne  
1/2 TL Paprikapulver  
Weißer Pfeffer

Orangensaft von 2 Orangen auspressen und mit der Schale einer Orange in einen Topf geben. Karotten (500g) schälen in dicke Rädchen schneiden und mit dem Orangensaft aufkochen - 10 Minuten garen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Sherry-Essig und Salz verrühren, Olivenöl, Oregano, weißen Pfeffer und Paprikapulver zugeben. Die Karotten abgießen und noch warm mit der Soße vermengen. 1 Stunde ziehen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat geben.

### 17.19 Orangen-Avocado-Salat

6 Orangen, groß	1 EL Tomatenketchup
3 Avocados, reif, aber nicht zu weich	1 TL Worcestershiresauce
250 g Shrimps (Tiefseegarnelen), geschält	4 EL Pflanzenöl
1 Zitrone	1 Bd. Dill
2 TL Senf	Salz

Die Orangen mit scharfem Messer bis aufs Fruchtfleisch schälen, so daß die weiße Innenhaut entfernt wird. Über einer Schüssel (um den Saft aufzufangen) das Fruchtfleisch aus den Trennhäuten filieren. Die Avocados schälen, halbieren, den Kern entfernen, die Hälften quer in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden. Orangenfilets, Avocadoscheiben und die Shrimps in eine Schüssel schichten.

Aus dem aufgefangenen Orangensaft, dem Saft der Zitrone und Senf, Ketchup, Worcestershiresauce sowie dem Pflanzenöl eine Salatsauce mischen (am besten mit dem Schneebesen). Den Dill waschen, trockenschleudern und fein hacken. Zur Salatsauce rühren und mit Salz abschmecken. Die Sauce über die Zutaten verteilen und etwa eine Stunde durchziehen lassen, dann alles vorsichtig vermischen. Tip: Tiefseegarnelen (Shrimps) gibt es fast nur tiefgekühlt. Wenn sie aus kalten Gewässern (Island, Grönland) kommen, sind sie ausgezeichnet. Möglichst ungeschälte kaufen, dann aber knapp die doppelte Menge. Langsam im Kühlschrank auftauen lassen, dann von der Bauchseite her aus den Schalen lösen, den Rücken längs etwas einschneiden, damit man den dunklen Darm entfernen kann.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

## 17.20 Orangen-Bandnudel-Salat

3 Orangen (davon 1 unbehandelt)	300 g Bandnudeln (Tagliatelle)
30 g brauner Zucker	40 g Pinienkerne
1/2 l Orangensaft	40 g Cashewnüsse
1/2 Zitrone, Saft von	75 g Radicchio
Salz	1/2 Bd. Basilikum
2 EL Himbeeressig	

Zwei Orangen dick schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die Schale der dritten Orange mit einem Zestenreißer abziehen. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen, bis er eine hellbraune Farbe angenommen hat. Von der Kochstelle ziehen und Orangensaft und Zitronensaft zugießen. Einkochen lassen, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz würzen und mit dem Essig süß-sauer abschmecken. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und sofort mit der Orangensoße mischen. Abkühlen lassen. Die Pinienkerne und Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Radicchio und Basilikum abspülen, trocken schütteln und eventuell in Stücke zupfen. Basilikum, Radicchio und Orangenfilets mit den Nudeln vermischen. Den Salat auf einer Platte anrichten und mit den gerösteten Nüssen und den Orangenzesten

bestreuen Tipp: Die Orangenzesten kurz mit im Orangensirup kochen lassen - macht die Soße intensiver.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Pro Portion ca.:** 535 kcal; E 16 g, F 12 g, KH 87 g

## 17.21 Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons

<i>Senfcroûtons</i>	3 EL Aceto balsamico bianco
1 frisches Eiweiß, steif geschlagen	4 EL Olivenöl
2 EL Orangen-Senf	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
4 Scheib. Toastbrot, in Würfeli	200 g weißer und
	200 g roter Chicorée,
<i>Salatsauce</i>	12 Blätter beiseite gelegt, je
1 EL Orangensenf	3 Orangen

Eischnee mit dem Senf mischen, Toastbrot daruntermischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Rösten: ca. 5 Min. in der Mitte des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens.

Salatsauce: Für die Salatsauce alle Zutaten bis und mit Öl verrühren, würzen. Restlichen Chicorée in Streifen schneiden, beiseite legen. Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Fruchtfilets mit einem scharfen Messer zwischen den weißen Häutchen herausschneiden, beiseite stellen, Saft auffangen, zur Sauce geben. Beiseite gestellte Orangenfilets mit Chicoréeblättern strahlenförmig auf Tellern anrichten. Die Chicoréestreifen in der Mitte darauf verteilen. Sauce darüberträufeln, Senfcroûtons darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Rösten:** ca. 5 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 270 kcal / 1130 kJ; E 6 g, F 15 g, KH 27 g

## 17.22 Orangen-Grapefruits-Salat

2 Orangen	3 EL Zucker
2 rosa Grapefruits	3/4 TL Worcestershire-Sauce
1 Orange, nur Saft (ca. 1 1/2 dl)	

Von Orangen und Grapefruits Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weißen Häutchen herausschneiden, auf Tellern anrichten.

Orangensaft mit Zucker aufkochen, Hitze reduzieren, sirupartig einköcheln (ergibt ca. 4

Esslöffel). Worcestershire-Sauce begeben, über die Früchte träufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Person:** 137 kcal / 572 kJ; E 2 g, F 0 g, KH 28 g

### 17.23 Orangen-Mandel-Salat

60 g Sultaninen	3 EL weißer Portwein oder
4 Orangen	Orangenblütenwasser (aus der Apotheke)
4 Datteln	2 EL gehobelte Mandeln
200 g Weintrauben	etwas gemahlener Zimt
2 EL Zucker	

Die Sultaninen in Wasser einweichen. Die Orangen schälen, dabei auch die weißen Häutchen entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden (filetieren) und in eine Schüssel geben.

Die Datteln hacken. Mit den Trauben, dem Zucker, dem weißen Portwein oder dem Orangenblütenwasser und den eingeweichten Sultaninen zu den Orangenfilets geben und miteinander mischen.

Alles 2 Std. ziehen lassen. Inzwischen die Mandeln in einer trockenen Pfanne anrösten.

Vor dem Servieren den Salat mit Zimt und den gerösteten Mandeln bestreuen.

Tipp: Orangensalat lässt sich in vielen interessanten Variationen zubereiten: Die Orangenfilets mit abgeriebener Orangenschale mischen und mit Rohzucker süßen. Mit Rum parfümieren und mit 250 g steifgeschlagener Sahne mischen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.24 Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée

500 g Chicorée	1 EL Weißweinessig
500 g Orangen saftige	Salz
100 g Rettichsprossen	1 Prise(n) Zucker
1 Bd. Schnittlauch	2 EL Weizenkeimöl

1. Den Chicorée von den äußeren Blättern befreien, waschen und in etwa fingerbreite Scheiben schneiden. Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Rettichsprossen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

2. Den Chicorée mit den Orangen, den Rettichsprossen und dem Schnittlauch in einer Schüssel mischen.

3. Für das Dressing den Essig mit Salz und dem Zucker vermischen. Das Öl teelöffelweise unterrühren. Das Dressing unter den Chicoréesalat mischen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen  
**Zubereitungszeit** 20 Minuten  
 710 kJ

### 17.25 Orangen-Thon-Salat

#### SAUCE

1 EL Weißweinessig  
 3 EL kalt gepresstes Olivenöl  
 1/4 TL Salz  
 Pfeffer aus der Mühle

4 Orangen (z. B. Navels)  
 1 Dos. Thon im Salzwasser (ca. 200 g), abgetropft, zerpfückt  
 4 Zwiebeln, in Ringen  
 1 Ei, hart gekocht, fein gehackt, für die Garnitur

#### SALAT

Alle Zutaten für die Soße verrühren.

Von den Orangen zuerst Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Die Orangen in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten. Den Thon und die Zwiebeln mit der Soße mischen, auf den Orangen verteilen, garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen  
**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

### 17.26 Orangen-Zwiebel-Salat

#### Zutaten

4 mittelgroße, saftige weiße oder rote Zwiebeln  
 Salz  
 3 mittelgroße Orangen  
 1 klein. frische Chilischote  
 1 klein. Zweig frischer, ersatzweise

1/2 TL getrockneter Thymian  
 4 EL mildes Olivenöl  
 1 EL Balsamessig  
 1 Prise Zucker  
 schwarzer Pfeffer fadM.  
 50 g schwarze Oliven

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden, leicht mit Salz bestreuen. 10 Minuten stehen lassen, in einem Sieb kalt abspülen und das Wasser gründlich abschütteln.
2. Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Haut unter der Schale entfernen. Orangen quer in Scheiben schneiden, den austretenden Saft in einem Schüsselchen auffangen, die Kerne entfernen.
3. Die Chilischote entkernen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Thymianblättchen abzupfen.
4. Olivenöl, Balsamessig, 1 Messerspitze Salz, Zucker, etwas Pfeffer, Chilistreifen und

Thymian mit dem aufgefangenen Orangensaft verrühren. Zwiebelringe und Orangenscheiben auf Portionsteller anrichten, mit der Marinade beträufeln und den Oliven garnieren und als erfrischende Vorspeise servieren.

Tip: Durch das Salzen und Abspülen werden die Zwiebeln milder.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.27 Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven

400 g Orangen	1 EL Weißweinessig
100 g Zwiebeln, evtl. mehr	4 EL natives Olivenöl, extra vergine
Meersalz	50 g schwarze Oliven
Pfeffer	

Orangen schälen, so dass auch die weiße Haut entfernt wird. Orangen quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Kerne entfernen und Orangensaft auffangen. Orangenscheiben auf einer flachen Platte auslegen. Zwiebeln längs halbieren, quer in dünne Halbringe schneiden und auf die Orangen legen. Aufgefangenen Orangensaft mit Meersalz, Pfeffer und wenig Essig mischen, das Olivenöl unterrühren und auf dem Gemüse verteilen. Mit Oliven garnieren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen als Vorspeise

### 17.28 Orangensalat

3-4 Orangen	2 EL Mandeln
1 Fenchelknolle	8 EL Olivenöl
1 Paprika	3 EL Orangensaft
1 rote Zwiebel	Marokkanische Minze (ca. 10 Blättchen)
1-2 Avocados	Salz
100 g dicke Bohnen (kann)	Pfeffer
70 g schw. Oliven	

Mandelscheiben in der Pfanne anrösten. Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel dünn hobeln. Paprika mit einem Schäler in dünne Streifen schneiden. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Dicke Bohnen blanchieren und häuten. Avocados 6teln oder 8teln. Olivenöl und Orangensaft verquirlen, und mit den gehackten Minzeblättern, Salz, Pfeffer, den dicken Bohnen und dem dünn geschnittenen Gemüse vermengen. Dann etwas durchziehen lassen. Orangenscheiben und Avocados auf einem Teller mit dem vermengten Gemüse anrichten, mit den Mandeln bestreuen und mit den Oliven dekorieren. Bei zu viel Avocados wird der Salat schnell zur Hauptmahlzeit.



**Mengenangabe:** 4 Personen

### 17.29 Orangensalat

4 Orangen von je etwa 250 g  
80 g rote Zwiebel, geschält  
40 g schwarze Oliven  
grobgemahlener schwarzer Pfeffer

*Für die Vinaigrette:*  
2 EL Zitronensaft

5 EL Orangensaft  
Salz  
6 EL gutes Olivenöl

*Außerdem:*

Zitronenmelisse- oder Minzeblättchen zum Garnieren

Die Orangen schälen, dabei sorgfältig die bittere weiße Innenhaut entfernen. Die Früchte mit einem Sägemesser in gleichmäßige, etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Orangenscheiben, Zwiebelringe und Oliven auf Tellern anrichten und pfeffern. Die Zutaten für die Vinaigrette verrühren, über den Salat gießen, etwas durchziehen lassen, mit Kräutern garnieren und servieren.

Für den Orangensalat müssen es wirklich reife Früchte sein, soll er richtig gut schmecken. In Catania auf Sizilien bereitet man ihn oft auch aus den etwas herberen "sanguinelle", einer Blutorangensorte, zu.

Dieser aparte Salat ist eine sizilianische Spezialität. Wer die rohen Zwiebeln dabei nicht so schätzt, kann sie entweder ganz weglassen, denn auch auf Sizilien wird der Salat manchmal ohne sie serviert, oder aber zuvor in Salz legen, abbrausen und trockentupfen, um ihnen die Schärfe zu nehmen. Auch was das Dressing angeht, hat man verschiedene Möglichkeiten. Wer es säuerlicher liebt, für den empfiehlt sich die unten angegebene Sauce, Puristen hingegen begnügen sich mit gutem Olivenöl und schwarzem Pfeffer.

### 17.30 Orangensalat mit HaselnusssöÙe

8 Orangen  
1 klein. Eisbergsalat, ca. 350 g  
75 g Haselnusskerne  
200 ml Schlagsahne  
2 EL Zitronensaft

2 TL Senf  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Bd. Dill  
1 Bd. Schnittlauch

Die Orangen über einer Schüssel wie einen Apfel schälen, dabei die weiÙe Innenhaut völlig entfernen. Jetzt die einzelnen Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Aufgefangenen Saft und Filets beiseite stellen.

Den Eisbergsalat putzen und grob zerschneiden. Die Haselnusskerne mit dem Messer grob hacken.

Für die SöÙe die Sahne mit dem Orangensaft, dem Zitronensaft und dem Senf verrühren,

mit Salz und Pfeffer würzen. Dill hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben.

Den Eisbergsalat mit den Orangenfilets und den Nüssen in einer Schüssel mischen, mit der Soße begießen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 35 Min.

**Pro Portion ca.:** 513 kcal / 2414 kJ; E 9 g, F 28 g, KH 43 g

### 17.31 Orangensalat mit Orangensoße

4 Orangen	Pfeffer
1 Eigelb	170 ml Öl
1 TL Senf (evtl. mehr)	2 Fenchel
1 TL Essig (evtl. mehr)	1 Chicorée
Salz	200 g Lachsschinken

Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herauslesen, den Saft dabei auffangen. Eigelb mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach das Öl unterrühren, dann ca. 70 ml Orangensaft hinzugeben. Fenchel putzen, das Grün beiseite legen. Die Knollen halbieren und in dünne Streifen schneiden. Chicorée ebenfalls halbieren, den Strunk herausschneiden und die Blätter in Streifen schneiden. Schinken in dünne Streifen schneiden, mit Orangen, Fenchel und Chicorée mischen und mit der Soße anrichten. Den Salat mit dem Fenchelgrün bestreut servieren. Tip: Wer den Salat nicht mit Mayonnaise essen möchte, kann den Orangensaft auch mit 150 g Dickmilch verrühren. Die Soße wird dann mit Senf, Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Pro Portion 2135 kJ, 513 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 25 Minuten

### 17.32 Orangensalat »Grand Marnier«

6 Orangen	100 g Mandelstifte
Zucker nach Geschmack	2 Eiweiß
2 Gläschen Grand Marnier	80 g Zucker

Orangen schälen, so daß auch die weiße Haut ganz entfernt ist, danach in sehr dünne runde Scheiben schneiden, mit Zucker, Grand Marnier und Mandelstiften vermischen.

★ Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen, Zucker einriegeln lassen. Die Baisermasse

auf den Orangensalat streichen, evtl. spritzen, unter der Grillbeheizung des Backofens garen und leicht bräunen, d. h. auf der unteren Schiebeleiste unter die Grillbeheizung schieben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.33 Randen-Orangen-Salat

#### GEWÜRZSAUCE

2 dl Rotwein

1 Zimtstange

2 Salbeiblätter

1 Lorbeerblatt

einige Pfefferkörner, zerdrückt

1 Knoblauchzehe, in Scheiben

1 Stück Zitronen- und

1 Stück Orangenschale, dünn abgeschält

2-3 EL Rotweinessig

4-5 EL Mohnöl (siehe Tipps)

2 TL Honig

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

250-300 g rohe Randen (Rote Bete), in Scheiben gehobelt

3-4 Orangen,

Schale bis aufs Fruchtfleisch weggeschnitten,

in dünnen Scheiben

einige Salbeiblätter, für die Garnitur

Gewürzsoße: Rotwein aufkochen, Zutaten bis und mit Orangenschale beifügen, bei mittlerer Hitze bis auf ca. 3 El Flüssigkeit einkochen, absieben, in die Pfanne zurückgeben. Essig und Öl zufügen, heiß werden lassen. Honig begeben, würzen, über die Randenscheiben gießen. Zugedeckt über Nacht oder mindestens 3 Std. marinieren.

Servieren: Randen- und Orangenscheiben auf Tellern verteilen, Soße darüberträufeln, garnieren.

Tipps - Statt Mohnöl neutrales Öl mit 2-3 El gerösteten Mohnsamen mischen oder Haselnussöl verwenden. - Statt rohe gekochte Randen verwenden.

Lässt sich vorbereiten: Randenscheiben 1-2 Tage im Voraus marinieren, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Vegetarisches Menü - Randen-Orangen-Salat an Gewürzsoße - Artischocken-Ricotta-Ravioli - Dörrfrucht-Charlotte

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 17.34 Reissalat mit Hähnchen

400 g Hähnchenfilets

0.25 l Geflügelbouillon

120 g Langkornreis

Salz

2 Orangen

150 g Sahnejoghurt

2 EL Crème double

3 EL Zitronensaft

2 EL Sojasauce helle

1 TL Currypulver

3 EL Korinthen

2 Bananen nicht zu reife

1. Die Hähnchenfilets in der Geflügelbouillon zugedeckt 20 Minuten sacht kochen lassen.
2. Den Reis mit etwas Salz in 1/2 l kochendes Wasser schütten und bei mittlerer Hitze im offenen Topf 15 Minuten leicht kochen lassen.
3. Die Orangen wie einen Apfel schälen, die Spalten aus den Zwischenhäutchen schneiden und halbieren. Den abgetropften Saft mit dem Joghurt, der Crème double, dem Zitronensaft, der Sojasauce und dem Curry verrühren.
4. Die Korinthen heiß waschen und in den letzten 5 Minuten im Reis mitkochen lassen. Das Hähnchenfleisch würfeln.
5. Von der Geflügelbouillon 6 El. unter die Currysauce mischen. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden, mit dem Reis, dem Hähnchenfleisch und den Orangenstücken unter die Sauce mischen und zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

**Marinierzeit** 30 Minuten

1400 kJ

### 17.35 Rotkohlsalat mit Orangen

400-500 g Rotkohl	3 Orangen
4 EL Rapsöl	2 Äpfel
2-3 EL Essig oder Zitronensaft	1 EL kleingehackte Pistazien
Salz, Pfeffer	1 EL Rosinen
1 EL Honig	2-3 Walnüsse

Rotkohl waschen und sehr fein hobeln. Rapsöl, Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig zu einer Marinade verrühren, über den Rotkohl geben und ziehen lassen. Die Orangen schälen und filetieren, die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden und unter den Rotkohl heben. Mit Pistazien, Rosinen und Nüssen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.)** 45

### 17.36 Salat mit Chicoree, Orangen und Walnüssen

4 groß. Chicorees	1 EL Zitronensaft
2 große, süße Orangen	1 Knoblauchzehe, fein zerdrückt
50 g Walnüsse, halbiert	1/2 TL Zucker
3 EL Oliven- oder Walnussöl	

Weißes Kern aus der Mitte entfernen und Chicorees in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Orangen schälen und in Scheiben schneiden; oder in Segmente zerlegen, dabei Haut und

weiße Fasern entfernen.

Walnüsse grob hacken; einige Hälften für die Dekoration zurückbehalten.

Öl, Zitronensaft und Zucker verrühren und über die Mischung aus Chicorees, Orangen und Walnüssen gießen.

Mit Walnusshälften dekorieren und gekühlt servieren.

**Mengenangabe:** 4 -6 Personen

### 17.37 Salat von Rotkohl mit Orangen

400 g (-500) Rotkohl	3 Orangen
4 EL Öl	2 Äpfel
2 EL (-3) Essig oder Zitronensaft	1 EL klein gehackte Pistazien
Salz	1 EL Rosinen
Pfeffer	3 Walnüsse
1 EL Honig	

Rotkohl waschen und sehr fein hobeln. Rapsöl, Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig zu einer Marinade verrühren, über den Rotkohl geben und ziehen lassen. Die Orangen schälen und filetieren, die Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden und unter den Rotkohl heben. Mit Pistazien, Rosinen und Nüssen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 17.38 Sauerkrautsalat mit Orangen

2 Orangen	1 EL Zitronensaft
1/2 kl. Dose Ananas (150 g Einwaage)	1 EL Ananassaft (evtl. mehr)
400 g Sauerkraut	2 EL Zucker oder flüssigen Honig
1 Becher Vollmilchjoghurt	50 g Walnußkerne, gehackt

Orangen heiß abwaschen, sehr dick schälen, so daß die weiße Haut entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Fruchtspalten aus den Trennhäutchen schneiden und den Saft auffangen. Ananas in kleine Stücke schneiden. Sauerkraut mit zwei Gabeln auseinanderzupfen. Joghurt mit Zitronen-, Ananassaft, Zucker oder Honig verrühren und mit den Salatzutaten mischen. Vor dem Servieren mit Walnußkernen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Minuten

### 17.39 Schwarzwurzel-Salat mit Orangen

750 g Schwarzwurzeln	weißer Pfeffer
2 EL Obstessig, evtl. mehr	Zucker
1 Zwiebel	1 Kopf Radicchiosalat
3 EL Öl	1 Chicoree
150 ml Gemüsebrühe	2 Blutorangen
Salz	

Schwarzwurzeln schälen, in Stücke schneiden und in Essigwasser legen. Zwiebel würfeln. Schwarzwurzeln und Zwiebel in Öl andünsten, würzen und mit Brühe ablöschen. Ca. 10 Minuten dünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Salate waschen, in Stücke schneiden. Orangen dick schälen und in Scheiben schneiden. Alles unter die Schwarzwurzeln mischen und abschmecken. Beigabe: herzhaftes Bauernbrot

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten

### 17.40 Sellerie-Orangen-Salat

mit Nußmus	125 g süße Sahne
1 klein. Sellerieknolle	2 EL Haselnußmus
3 Orangen	4 EL Orangensaft
1 Avocado	1 EL Zitronensaft
<i>Soße</i>	Salz
	Pfeffer

Sellerieknolle schälen und fein raspeln. Orangen schälen - die weiße Haut muß entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden (vgl. Grundlagen). Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Für die Soße Sahne mit Haselnußmus, Orangen und Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Soße über die Salatzutaten gießen, mischen und abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.41 Shrimps-Orangen-Salat

800 g Shrimps, küchenfertig	Chilipulver
100 g Orangenmarmelade	1 Knoblauchzehe
200 ml Orangensaft	2 Bd. Basilikum
2 EL Weißweinessig	3 Orangen
Salz	2 EL Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle	

Shrimps abrausen, abtropfen lassen. Für die Marinade Marmelade erwärmen, durch ein Sieb streichen. Orangensaft und Essig zufügen, aufkochen lassen. Vom Herd ziehen, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver abschmecken. Knoblauch dazupressen. Shrimps mit der heißen Marinade mischen. Basilikumblättchen bis auf einige zum Garnieren in feine Streifen schneiden. Orangen dick abschälen, Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden, halbieren. Mit den Basilikumstreifen unter die Shrimps mischen. Mit Zitronensaft abschmecken, mit Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

**pro Person ca.:** 130 kcal; E 15 g, F 1 g, KH 12 g

### 17.42 Spargel à l'Orange

1 kg Spargel	1 EL Sherry-Essig
Salz	125 ml Olivenöl
1 TL Zucker	10 ml Orangenlikör
50 g Butter	weißer Pfeffer
1 unbehandelte Orange	Zitronenmelisse
250 ml frisch gepresster Orangensaft	4 Scheib. geröstetes Toastbrot

Spargel abrausen, schälen, holzige Enden entfernen. In Stücke teilen, ca. 15 Min. in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter garen. Abgießen.

Orange abrausen, die Hälfte der Schale in Zesten abziehen. Diese mit Orangensaft, Sherry-Essig, Olivenöl und Likör kräftig aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer, evtl. 1 Prise Zucker würzen.

Die Soße in eine breite, flache Schüssel geben. Die noch warmen Spargelstücke zufügen und in der Orangensoße wenden. Zugedeckt mindestens 60 Min. marinieren.

Die Orange schälen, Filets herauslösen. Den Spargel mit den Orangenfilets anrichten, mit Zitronenmelisse garnieren.

Dazu das Toastbrot servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**Marinieren** ca. 60 Min.

**pro Person:** 430 kcal; E 6 g, F 39 g, KH 11 g

### 17.43 Wirz-Orangen-Salat

<i>Sauce</i>	3 EL Öl
1 TL Senf	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 Orange, nur Saft	

<i>Weitere</i>	500 g Wirz, in 16 Schnitzen
wenig Öl	1/4 TL Salz
1/2 EL Curry	2 Orangen

Alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel gut verrühren.

Von den Orangen Boden, Deckel und dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden, vierteln und in feine Scheiben schneiden.

Öl und Curry in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Wirz portionenweise beidseitig je ca. 1 1/2 Min. braten, herausnehmen, auf einer Platte auslegen, salzen. Die Hälfte der Sauce über den Wirz träufeln, ca. 10 Min. ziehen lassen. Orangenscheiben auf dem Wirz verteilen, restliche Sauce darüberträufeln.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**pro Person:** 171 kcal / 714 kJ; E 5 g, F 11 g, KH 14 g

#### 17.44 Zwiebel-Orangen-Salat

4 kernlose Orangen,	Salz,
2 gross. rote Zwiebeln,	1 Prise Zucker,
8 schwarze Oliven,	2 EL Olivenöl
1/2 Zitrone, Saft von	

Die Orangen schälen, die weißen Häute sorgfältig entfernen und die Früchte in Spalten teilen. Die Spalten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren und die Steine entfernen. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mischen. Den Zitronensaft mit Salz, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren und über die Salatmischung gießen. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.



## 18 Saucen, Marinaden

### 18.1 Cumberland-Sauce

1 klein. Schalotte	Salz
1/2 ungespritzte Orange, Schale	Cayennepfeffer
3 EL Rotwein	etwas geriebener Ingwer
250 g Johannisbeergelee	1 Schuss Portwein
1 TL scharfer Senf	

Die sehr klein geschnittene Schalotte und die in schmale Streifen geschnittene Orangeschale (die weiße Haut ungedingt entfernen, die ist bitter) im Rotwein zum Kochen bringen, dann auf sehr milder Hitze 10 Minuten ziehen und anschließend kalt werden lassen. Das Johannisbeergelee mit den Gewürzen in die kalte Rotweinemischung rühren. Den Portwein zugeben und abschmecken. Harmonischer ist die Sauce, wenn sie einen Tag durchgezogen ist.

Passt zu allen Fleischpasteten und Terrinen.

### 18.2 Orangen-Erdnuss-Sauce

Öl zum Anbraten	1 1/2 dl Orangensaft
600 g Hackfleisch (Rind, Schwein und Kalb)	1 1/2 dl Fleischbouillon
1 EL Mehl	1 EL Sojasauce
1 EL Orangenkonfitüre	wenig Pfeffer
2 EL Erdnussbutter	

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen. Mehl darüberstreuen, mischen. Bratfett auftupfen. Konfitüre, Erdnussbutter und Fleisch begeben, mischen. Orangensaft und Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, Sauce würzen.

Passt zu: Tortillas, Omeletten.

Tipp: Statt Hackfleisch Tofu, in Würfeli, verwenden. Mehl weglassen, Fleischbouillon durch Gemüsebouillon ersetzen.

Hackfleisch: So gelingt's! Durch seine Verarbeitung weist Hackfleisch eine große Oberfläche auf. Darum besonders wichtig: Das hitzebeständige Öl (z. B. Erdnussöl) zuerst lang genug erhitzen und das Fleisch sehr heiß anbraten. Wird zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne gegeben, kühlt das Öl ab und das Fleisch zieht Wasser. Um das zu vermeiden, Hackfleisch in mehreren Portionen anbraten und erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**pro Person:** 438 kcal / 1833 kJ; E 31 g, F 30 g, KH 10 g

### 18.3 Orangen-Essig

1 groß. Orange, wenn möglich unbehandelt    3 dl guter Rotweinessig

Die Orange heiß waschen, mit Küchenpapier trocknen. Die Schale mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, in die Flasche geben, mit dem Essig auffüllen. 1-2 Wochen ziehen lassen.

Haltbarkeit: ca. 2 Monate. Passt zu: Wintersalaten.

**Mengenangabe:** 1 Flasche von 3 dl

### 18.4 Orangen-Mascarpone-Dip

100 g Mascarpone	Zitronensaft
100 g Sauerrahm	<i>zum Garnieren</i>
1 TL abger. Bio-Orangenschale	Zitronenmelisse
1 EL Orangensaft	Orangenzesten
2 EL roter Pfeffer	roter Pfeffer
Salz	

Mascarpone mit Sauerrahm, Bio-Orangenschale, Orangensaft, zerstoßenem rotem Pfeffer verrühren, mit Salz, Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronenmelisse, Orangenzesten, rotem Pfeffer garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

### 18.5 Orangensauce

2 unbehandelte Orangen	250 ml Geflügelfond
3 Orangen	75 g feine Schalottenwürfel
20 g Zucker goldbraun	100 g eiskalte Butter
20 g Butter	

2 unbehandelte Orangen dünn abschälen, Schale in feine Streifen schneiden. 3 Orangen dick schälen, Filets ausschneiden, Orangen auspressen (ergibt ca. 250 ml Saft). Zucker goldbraun zerlassen. Butter zugeben, Orangenschale darin glasieren. Von Geflügelfond 5

El abmessen, zugeben und 2 Minuten kochen. Orangenschale herausnehmen. Schalottenwürfel zugeben, mit restlichem Fond und Orangensaft auffüllen und auf 75 ml einkochen lassen. Eiskalte Butter in Würfeln einrühren, Orangenschale und Orangenfilets in die Sauce geben.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Pro Portion:** 228 kcal / 952 kJ; E 2 g, F 17 g, KH 16 g

## 18.6 Orangensauce

1/2 TL Anissaat	Salz
2 TL frischen Rosmarin, grob gehackt	Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehe	3 Eigelb
3 EL Olivenöl	<i>Zum Garnieren</i>
200 ml Orangensaft, frisch gepresst	geraspelter Orangenschale
125 ml Kalbsfond	1 Rosmarinzweig

Anissaat, Rosmarin und durchgepresste Knoblauchzehe in Olivenöl bei milder Hitze andünsten. Orangensaft durch ein Sieb zugießen und mit Kalbsfond aufkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und 5 Minuten auf 200 ml einkochen lassen. Eigelb mit etwas heißer Sauce verquirlen, Sauce damit binden (legieren). Sauce mit geraspelter Orangenschale und Rosmarinzweig garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen:

## 18.7 Orangensauce zu kurzgebratenem Fleisch

<i>Fleisch</i>	1 dl Wasser
Fleisch zum Kurzbraten (siehe 'Kurzgebratenes Fleisch')	2 dl gebundene Bratensauce, angerührt
	2 EL milder Senf
<i>Sauce</i>	1/2 EL flüssiger Honig
1/2 dl Orangensaft	1 Orange, in Schnitzen
	geröstete Mandelblättchen

Fleisch vorbereiten, braten und warm stellen.

Bratsatz auflösen: Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen. Bratsatz mit Orangensaft und Wasser auflösen.

Flüssigkeit reduzieren: Flüssigkeit auf ca. 3 El einkochen.

Absieben: Alles absieben. Pfanne ausreiben. Nur die Flüssigkeit in diese zurückgeben.

Bindende Flüssigkeitszugabe: Bratensauce, Senf und Honig verrühren, beifügen, unter

Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, köcheln, bis die Sauce gebunden ist. Zuletzt Orangenschnitze zugeben, heiß werden lassen. Anrichten, Mandelblättchen darüberstreuen.

### 18.8 Pfeffer-Orangen-Sauce

2 EL getrocknete grüne Pfefferkörner	6 EL Öl
2 EL Szechuan-Pfeffer	160 g brauner Rohrzucker
8 Pimentkörner	120 ml Aceto balsamico bianco
300 g Schalotten	100 ml Worcestershiresauce
4 Knoblauchzehen	Salz
2 Bio-Orangen	

Pfeffer und Piment im Mörser fein zerstoßen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Orangen waschen, trocken tupfen und 1 Tl Schale fein abreiben. Orangen auspressen und 180 ml Saft abmessen.

Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Pfeffermischung zugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Zucker zugeben und unter Rühren schmelzen. Mit Essig ablöschen und mit Worcestersauce, Orangensaft und 150 ml Wasser auffüllen. Offen bei mittlerer Hitze 40 Minuten einkochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Orangenschale zugeben. Sauce mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**PRO EL:** 65 kcal / 272 kJ; E 0 g, F 2 g, KH 10 g

### 18.9 Sauce Cumberland

1 Orange, Schale und Saft	2 1/2 dl Portwein, trockener Sherry oder
1 Zitrone, Schale und Saft	Rotwein
6 dl Wasser	ganz wenig Cayennepfeffer und Salz
6 EL Johannisbeergelee	

Früchte waschen, schälen und gut die Hälfte der Schalen in ganz feine Streifen schneiden. Diese im siedenden Wasser 5 Minuten kochen, herausnehmen, mit kaltem Wasser abspülen und auskühlen lassen. Den Gelee auf kleinem Feuer flüssig werden lassen, Pfanne vom Feuer ziehen. Portwein und den Saft der Orange und Zitrone dazugießen, Schalenstreifen beifügen und würzen.

Die zart nach Orangen schmeckende Sauce ist die ideale Begleiterin zu vielen Pasteten.

## 19 Sonstiges

### 19.1 Bitterorangen-Senf

70 g gelbe Senfkörner (siehe Hinweis)	200 g Bitterorangen-Konfitüre
1 dl Aceto balsamico bianco	1/4 TL Salz
1 dl Orangensaft	

Senfkörner im Tiefkühler ca. 15 Min. anfrieren, im Cutter fein mahlen. Essig begeben, alles pürieren, Senf in eine Pfanne geben. Orangensaft, Konfitüre und Salz daruntermischen. Unter ständigem Rühren ca. 12 Min. köcheln, bis die Masse dick ist. Senf heiß in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, gut verschließen, auskühlen.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 3 Monate.

Hinweis: Senfkörner sind in Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

Passt zu: geräucherter Entenbrust, Siedfleisch.

**Mengenangabe:** 2 Gläser von je ca. 1 1/4 dl

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

### 19.2 Kandierte Orangen mit Schokolade

4 Bio-Orangen, halbiert, ausgepresst	1 Sternanis
Wasser, siedend	250 g Zucker
1 l Wasser	150 g dunkle Schokolade, fein gehackt
1 kg Zucker	

Orangen nochmals halbieren, restliches Fruchtfleisch und wenig weiße Haut entfernen. Orangenschalen in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Diese im siedenden Wasser ca. 15 Sek. sprudelnd kochen, abgießen, kalt abspülen, abtropfen. Vorgang wiederholen.

Zuckersirup: Wasser mit dem Zucker und dem Sternanis aufkochen, ca. 15 Min. kochen (ergibt ca. 1 Liter). Orangenstreifen begeben, Hitze reduzieren, bei kleiner Hitze ca. 1 Std 40 Min. kochen, bis die Orangen glasig sind. Orangenstreifen herausnehmen, abtropfen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, bei Raumtemperatur ca. 24 Std. trocknen lassen.

Orangenstreifen im Zucker wenden. Schokolade in einer dünnwandigen Schüssel über dem nur leicht siedenden Wasserbad schmelzen, glatt rühren. Orangenstreifen zur Hälfte in die Schokolade tauchen, auf zwei Backpapiere verteilen, trocknen lassen. Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen kühl und dunkel ca. 2 Wochen.

**Trocknen:** ca. 24 Std.

**Vor- und zubereiten:** ca. 2 Std

**pro 100 g:** 356 kcal; E 0 g, F 9 g, KH 67 g

### 19.3 Orangen-Konzentrat

10 Blondorangen (ca. 2 1/2 kg)

Saft der Orangen mit dem beim Auspressen zurückgebliebenen Fruchtfleisch (ca. 1,2 Liter) aufkochen. Hitze reduzieren, auf ca. 3 dl einkochen. Fein pürieren. Bis ca. 1 1/2 cm unter den Rand in die sauberen Gläser füllen, auskühlen, tiefkühlen.

Haltbarkeit: tiefgekühlt ca. 6 Monate.

Tipp: Konzentrat für Cremes, Glacés oder Soßen verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Gläser von je ca. 1 dl

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Pro dl:** 180 kcal / 752 kJ; E 4 g, F 1 g, KH 35 g

### 19.4 Orangensirup

1 l frisch gepresster Orangensaft von un-	1 ausgeschabte Vanillestange
behandelten Orangen	1 Kardamomkapsel
abgeriebene Orangenschale	2 Nelken
1/2 l Rum	Glas mit Schraubdeckel oder dekorative Fla-
400 g braunen Kandiszucker	sche
1 Zimtstange	

Die Orangenschale abreiben. Dann die Orangen auspressen, den Saft durch ein Teesieb seihen und im Verhältnis 1:1 mit Rum mischen. Den Kandiszucker in das Gefäß geben und mit dem Orangen-Rum- Flüssigkeit vermischen. Dann die Orangenschale (die Schale muss hierfür unbehandelt sein und ohne weiße Haut, sonst wird's bitter) und Gewürze hinzugeben. Rühren und einige Tage ziehen lassen. Ein bis drei Esslöffel aromatisieren wunderbar Schwarzen Tee oder eine Tasse Kakao.

## 20 Vorspeisen, Suppen

### 20.1 Fenchel-Orangensuppe

2 Fenchelknollen	1 unbehandelte Orange
200 g weiße Gemüsezwiebel	1 Becher Schlagsahne
3 EL Olivenöl	200 g Räucherlachs
1 1/2 l Gemüsebrühe	Salz
1 EL Anislikör oder 2 Sternanis	frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Estragon	

Die Fenchelknollen putzen und waschen. Zwiebeln schälen. Fenchel und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün zum Garnieren beiseite stellen. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz dünsten. Die Gemüsebrühe angeben. Dann Estragon, Weißweinessig und Anislikör dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Inzwischen die Orange heiß abspülen, die Schale abreiben und die Orange auspressen. Den Lachs in Stücke schneiden und zusammen mit der Sahne, dem Orangenabrieb und dem Saft in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem frischen Fenchelgrün garnieren.

### 20.2 Kalter Spargel in Orangensauce

1500 g Spargel	1 Knoblauchzehe; fein gehackt
<i>Sauce</i>	2 EL Orangenschalenstreifen
1 dl Orangensaft	30 Sekunden in kochendem Wasser blanchiert
1 TL frischer Limettensaft	3 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 EL Schalotten; fein gehackt	1 EL Rotweinessig

Den Spargel schälen, kochen und erkalten lassen. In kleiner Schüssel alle Zutaten (außer Essig und Öl) gut vermischen, mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Öl und Essig mit Schneebesen unter die Sauce mischen. Den gut abgetropften Spargel portionenweise auf Teller anrichten. Die Sauce mit dem Schneebesen gründlich umrühren, gleichmäßig über den Spargel verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 20.3 Kokossuppe mit Orangen

1 EL Butterschmalz	1/2 l Gemüsebrühe
400 g Kalbshackfleisch	50 g Kokosraspel
2 TL mildes Currypulver	2 Orangen
1 Stange Porree	Jodsalz
400 ml Milch	2 TL Agavendicksaft
250 g Schlagsahne	

Butterschmalz erhitzen und Currypulver darin krümelig braten.

Porree putzen, gründlich abspülen und in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden. Zum Hack geben und kurz mitbraten.

Milch, Sahne und Brühe zum Hackfleisch geben und aufkochen. Kokosraspel untermischen und die Suppe zugedeckt bei kleinster Hitze köcheln lassen.

Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, Saft dabei auffangen.

Orangenfilets und -saft in die Suppe geben und erhitzen. Suppe mit Jodsalz und Agavendicksaft abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

#### 20.4 Kürbis-Orangen-Suppe

2 Bio-Orangen	2 Scheib. Vollkorntoast
1.4 kg Kürbis (z. B. Gelber Zentner)	1 Bd. Majoran
1 Zwiebel	125 ml Milch
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 TL Currypulver	100 g küchenfertige Krabben
300 ml Gemüsebrühe	

Saft der Orangen auspressen. Den Kürbis schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in 1 EL Olivenöl glasig dünsten, dann den Kürbis dazufügen und mitdünsten. Orangensaft, Currypulver sowie Gemüsebrühe dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen.

Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Den Majoran abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit Brotwürfeln in 1 EL Olivenöl rösten. Krabben abrausen, trocken tupfen und in der Pfanne erwärmen.

Suppe pürieren. Die Milch einrühren, einmal aufkochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Tellern anrichten. Krabben und Majoran-Croutons daraufgeben und nach Wunsch mit Orangenzesten sowie Majoran garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 20 Min.



**pro Person ca.:** 240 kcal; E 11 g, F 8 g, KH 27 g

## 20.5 Kürbis-Orangensuppe

800 g Kürbis (z.B. Hokkaido)	100 ml süße Sahne
250 g Möhren	Kräutersalz
800 ml Gemüsebrühe	frischer Pfeffer
3 Orangen (oder 6 Mandarinen)	1/2 Bd. Schnittlauch

Kürbis kräftig abscrubben, halbieren, Kerne entfernen und Kürbis würfeln. Möhren in Stücke schneiden.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Kürbis und Möhren darin zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, anschließend pürieren.

Orangen auspressen. Saft und Sahne zur Suppe geben. Erneut erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

## 20.6 Kürbissuppe mit Orangen

750 g Kürbis (siehe Info unten)	1 haselnussgroßes Stück Ingwer
1 Schalotte	800 ml Gemüsefond (Glas)
1 Orange (unbehandelt)	Salz, Pfeffer
3 Stängel Petersilie	50 g kalte Butter
1 klein. Peperoni	100 g Schlagsahne
1 klein. Stück Lauch	50 g Parmesan am Stück
1 Lorbeerblatt	nach Belieben Schnittlauch zum Garnieren

Kürbis gut waschen, entkernen, bei Bedarf schälen, grob zerteilen. Schalotte abziehen, halbieren. Orange heiß waschen, trockenreiben, ein großes Stück Schale abschneiden, mit Petersilie, Peperoni und Lauch abbrausen, mit Lorbeer zusammenbinden. Orangensaft auspressen. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Kürbis, Schalotte, Gewürzbündel und Ingwer in einen Topf geben, knapp mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Gewürze und Schalotte entfernen. Die Hälfte des Kürbisfruchtfleisches herausheben und würfeln. Übriges Fruchtfleisch mit dem Kochsud pürieren. Gemüsefond, Orangensaft und Kürbiswürfel zum Sud geben. Aufkochen, abschmecken. Kalte Butter in Würfel teilen, nach und nach unter die Suppe rühren. Sahne leicht steif schlagen. Käse in dünne Schemen hobeln. Beides auf die Kürbissuppe geben, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Welcher Kürbis für die Suppe? Drei Sorten, aus denen Sie eine nach Belieben wählen können. - Hokkaido-Kürbis - mit essbarer, weicher Schale - Butternut-Kürbis - birnenförmig und besonders fein. - Muskatkürbis - der größte, mit würzigem Muskat-Aroma.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 20.7 Kürbissuppe mit Orangen und Ingwer

400 g Kürbisfruchtfleisch	Pfeffer
2 Zwiebeln	Zucker
20 g frischer Ingwer	1 Orange
2 EL Öl	2 Lauchzwiebeln
500 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 EL Butter
2 Orangen, Saft von	rosa Pfefferkörner
Salz	

Kürbisfruchtfleisch grob würfeln. Zwiebeln abziehen, Ingwer schälen und beides fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Kürbisfruchtfleisch und Ingwer darin andünsten. Brühe angießen und alles ca. 8 Min. garen. Die Suppe pürieren. Orangensaft angießen und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Orange dick schälen und die Fruchtfilets aus den Trennhäuten lösen. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Orangenfilets und Lauchzwiebeln darin ca. 1 Min. dünsten.

Suppe in tiefe Teller füllen, Lauchzwiebeln und Orangen hineingeben. Mit rosa Pfeffer bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 9 Min.

**pro Person:** 170 kcal; E 3 g, F 8 g, KH 20 g

## 20.8 Möhrensuppe mit Orangen

2 Zwiebeln	4 Orangen
1 EL Öl	Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt	1-2 EL Ahornsirup
1 Chilischote	100 ml Sahne
500 g Möhren	einige Kerbelblättchen zum Garnieren
750 ml klare Brühe (Instant)	

Zwiebeln schälen, grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Lorbeer, Chili abbrausen und hinzufügen. Möhren waschen, schälen, grob

würfeln, dazugeben. Brühe angießen und zugedeckt ca. 25 Min. köcheln lassen. 2.3 Orangen auspressen. Lorbeer und Chili aus der Suppe entfernen. Möhren mit der Brühe pürieren. Orangensaft angießen und die Suppe aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. 3. Die restliche Orange dick schälen und die Filets aus den Trennwänden herauslösen. Austretenden Saft auffangen, in die Suppe geben. Sahne halb steif schlagen. Möhrensuppe mit Orangenfilets sowie Sahne anrichten und mit Kerbelblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 25 Min.

**Zubereitung** ca. 15 Min.

**pro Person:** 130 kcal; E 2 g, F 7 g, KH 13 g

## 20.9 Orangen Kürbis Suppe

1 kleineren Kürbis (Hokkaido)	Pfeffer
2 Karotten	wenig Curry
2 EL Honig	Cayenne Pfeffer ( nach Geschmack )
600 ml Gemüsebrühe zum Auffüllen, ca.	400 ml Orangensaft, ca.
800 ml Schlagsahne 30-33% Fett	evtl. Zitronensaft
Salz	

Den Kürbis mit Schale in grobe Würfel schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls klein schneiden. Beides in Olivenöl anschwitzen bis der Kürbis faserig und weich ist, Honig, Curry und etwas Salz und Pfeffer mit anschwitzen. Brühe auffüllen und köcheln lassen (die Möhren müssen gar sein). Sahne dazugeben und alles sehr fein pürieren. Mit Cayennepfeffer und dem O-Saft abschmecken. Wenn die Suppe zu dünn ist gehackte Kartoffeln unter pürieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 20.10 Orangen-Garnelen-Curry

2 Orangen (möglichst unbehandelt)	Zucker
2 EL Curry Würzpaste	Zitronen-Pfeffer-Würzer
150 g Creme fraîche	8 Riesengarnelen, küchenfertige
Salz	1 EL Mandelblättchen, geröstete

Orangen waschen, halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und den Saft dabei auffangen. Die Hälfte des Fruchtfleischs in kleine Würfel schneiden. Würzpaste, Creme fraîche und den aufgefangenen Saft verrühren, Orangenwürfel zufügen und alles mit Salz, Zitronenpfeffer-Würzer und etwas Zucker würzen. Ausgehöhlte Orangenhälften auf Teller legen, je 1 Garnele und etwas von der Curry-Sauce hineingeben. Die restlichen Garnelen

daneben anrichten. Mit den Mandelblättchen und evtl. etwas frischem Dill garnieren. Garnelen in die Curry- Sauce dippen und als Vorspeise genießen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 20.11 Orangen-Krabben-Salat

### Zutaten

3 Orangen

250 g Krabbenfleisch

3 Avocados (à ca. 250 g)

100 g Joghurtsalatcreme

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 -2 El. Zitronensaft

Zucker

1/4 Friséesalat

1 Bd. Dill

1. Orangen über einer Schüssel wie Apfel schälen, Filets aus den Trennhäuten lösen, Saft auffangen. Saft über die Krabben geben. Orangenfilets in kleine Stücke schneiden.

2. Eine Avocado schälen, halbieren, Stein herauslösen. Eine Hälfte in breite Streifen schneiden. Streifen in Stücke schneiden, zu den Krabben geben. Andere Hälfte pürieren und mit der Salatcreme verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. 3. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Dill hacken, einige Spitzen zum Garnieren zurücklassen. Frisée, Dill und Krabben zu den Orangen geben, salzen und pfeffern. Die anderen beiden Avocados halbieren, Steine herauslösen. Salat in die Hälften füllen, mit etwas Sauce bedecken, mit Dillspitzen garnieren. Restlichen Salat und Sauce getrennt reichen.

Pro Portion ca. 17 g F, 36 g F, 21 g KH = 489 kcal (2146 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Orangen-Krabben-Salat Hauptspeise: Bratkartoffeln mit Pfifferlingen Nachspeise: Obstsalat mit Bananen

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

## 20.12 Orangen-Reisring

400 g Reis

2 Orangen, Saft

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Stangen Staudensellerie

1 Glas Brandy

30 g Parmesan, frisch gerieben

60 g Butter

1 EL Petersilie, gehackt

1 Msp. Peperoncino

1/4 l Fleischbrühe (Instant)

Salz

Fleischbrühe vorbereiten.

Staudensellerie, Zwiebel und Knoblauch fein wiegen und mit 40 g Butter in einer Kasserolle glasig dünsten. Reis dazugeben und unter ständigem Rühren für einige Minuten tosten. Brandy dazugießen und verdunsten lassen.

Orangensaft hinzufügen und verdunsten lassen. Schöpflöffelweise heiße Fleischbrühe nachfüllen und in ca. 15 Minuten bissfest kochen.

Vom Feuer nehmen. Restliche Butter, Peperoncino, Parmesan und Petersilie einrühren. Savarinform anfeuchten, Reismasse hineinfüllen und fest andrücken. Einige Minuten auskühlen lassen. Auf einen Servierteller stürzen. Mit Orangenscheiben anrichten und servieren.

Dazu empfehlen wir Roséwein: La Versa, aus der Lombardia-Zone.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 30 Minuten

**Vorbereitung:** 30 Minuten

### 20.13 Orangen-Suppe mit Grießnocken

2 Orangen	2 EL Speisestärke
1 Vanilleschote	1/4 l Milch
1/2 l Orangensaft	1 EL Butter/Margarine
1/4 l Weißwein oder	Salz
1/4 l Orangensaft	4 EL (80 g) Grieß
5 EL (50 g) + 1 EL Zucker	1 Eigelb (Gr. M)

Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden.

2. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauskratzen. Mark und Schote mit Orangensaft, Wein und 5 EL Zucker aufkochen. Stärke und 3 EL Wasser glatt rühren. In den Saft rühren, nochmals aufkochen. Vanilleschote entfernen. Orangenfilets hineingeben, Suppe nach Belieben auskühlen lassen.

Milch, Fett und 1 Prise Salz aufkochen. Grieß und 1 EL Zucker einrühren, ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen. Eigelb unterrühren.

Vom Grieß mit 2 angefeuchteten Teelöffeln Nocken abstechen. In siedendem Wasser ca. 8 Minuten ziehen lassen. Herausheben, auskühlen lassen und auf die Suppe setzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min. (ohne Wartezeit)

**Pro Portion ca.:** 330 kcal / 1380 kJ; E 6 g, F 6 g, KH 52 g

### 20.14 Orangen-Tomaten-Suppe

4 Lauchzwiebeln	Estragonessig
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
800 g Tomaten	Zucker
125 g Butter	10 g Ingwer
250 ml Geflügelbrühe (Instant)	2 Knoblauchzehen
250 ml Sahne	2 Scheib. Toastbrot
500 ml Orangensaft	2 Orangen

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Etwas Grün für die Garnierung beiseite geben, die restlichen Ringe in 1 EL Olivenöl andünsten.

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut vorsichtig abziehen. Früchte entkernen, Kerne durch ein Sieb streichen, dabei den Saft auffangen. Fruchtfleisch würfeln und mit Tomatensaft sowie 50 g Butter zu den andünsteten Lauchzwiebeln geben. 10 Min. köcheln lassen.

Mit 75 g Butter mit einem Schneidstab oder im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

Geflügelbrühe, Sahne und Orangensaft angießen und kurz aufkochen. Mit etwas Estragonessig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Ingwer schälen, hacken und im übrigen Öl anrösten. Knoblauch schälen, dazupressen und kurz mitdünsten.

Toastbrot entrinden, diagonal halbieren und im Knoblauchöl in ca. 2 Min. von beiden Seiten knusprig braten. Orangen dick schälen, in Scheiben schneiden, auf 4 Teller verteilen, Suppe darüber geben. Mit Lauchzwiebelgrün garnieren. Knoblauchbrot dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**pro Person:** 620 kcal; E 7 g, F 52 g, KH 30 g

## 20.15 Orangen-Tomatensuppe

*Suppe:*

1 groß. Gemüsezwiebel (ca. 300 g)	1/2 Pkg. TK-Basilikum
2 Knoblauchzehen	Salz
3 EL Öl	Pfeffer
2 EL Tomatenmark	1-2 EL Zucker Klößchen:
2 EL Mehl	300 g Schweinemett
250 ml Gemüsebrühe	1 Ei
250 ml Orangensaft	2 EL Paniermehl
500 ml Tomatensaft	<i>Zum Garnieren:</i>
1 Bd. frisches Basilikum oder	1-2 EL frisch geriebener Parmesan

Für die Suppe die Gemüsezwiebel und den Knoblauch abziehen, klein würfeln und

im heißen Öl andünsten. Tomatenmark und Mehl darin kurz anschwitzen. Mit Brühe, Orangen- und Tomatensaft ablöschen. Alles bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Für die Klößchen das Mett mit Ei und Paniermehl verkneten. Mit nassen Händen daraus etwa 24 Klößchen formen. Klößchen in kochendem Salzwasser bei geringer Hitze 5-8 Minuten gar ziehen lassen. Gare Klößchen herausnehmen und abtropfen lassen. Das frische Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Blättchen anschließend in Streifen schneiden. Basilikum mit den Klößchen zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zum Garnieren die Suppe mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 20.16 Oranger Zwiebelsalat

6 Orangen	<i>Sauce</i>
6 Kiwi	Pfeffer aus der Mühle
6 mittelgroße Zwiebeln, geschält	5 EL Zitronensaft
	6 EL Orangensaft

Die Orangen kurz in siedendes Wasser legen, dann mit einem scharfen Küchenmesser so schälen, dass gleichzeitig auch alle weißen Häutchen weggeschnitten werden. Die Kiwis schälen. Orangen und Kiwis in 3 mm, Zwiebeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Diese auf Teller oder eine Platte kreisförmig anrichten.

Für die Sauce die Zutaten mischen, über den Salat gießen, 1/2-1 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Als Menü für 6 Personen: Vorspeise: Oranger Zwiebelsalat Hauptspeise: Boeuf bourguignon, Spätzle Zwischengericht: Käseplatte Nachspeise: Vacherin glacé

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 20.17 Rüebli-suppe à l'orange

1 EL Margarine oder Butter	2 EL für die Garnitur
1 Zwiebel, gehackt	wenig Thymian
1 Knoblauchzehe, gehackt	6 dl Gemüsebouillon
300 g Rüebli, geschält, in Stücken	1 Orange, wenig abger. Schale und Saft
1 Kartoffel (ca. 80 g), geschält, in Stücken	Pfeffer aus der Mühle
1/2 klein. Lauch, fein geschnitten,	Orangenzesten, für die Garnitur

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen. Zutaten bis und mit Thymian beigegeben, mitdämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, aufkochen. Hitze reduzieren, während ca. 25 Minuten weich kochen. Alles im

Mixer pürieren, in die Pfanne Zurückgießen. Orangenschale und Saft begeben, weitere 5 Minuten köcheln, würzen. Suppe in Portionsförmchen oder Teller verteilen, garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Suppe 1 Tag im voraus bis und mit Pürieren zubereiten, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Zutaten verdoppeln, mit gemischtem Salat und Brot als kleine Mahlzeit servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 20.18 Tomaten-Orangen-Suppe

2 Pkg. stückige Tomaten	2 Orangen, Saft von
1 Zwiebel	Zitronenpfeffer
1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Pflanzenöl	Zucker
1 EL Tomatenmark	reichlich Basilikumblätter
100 ml Weißwein	Crème Double

Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum: 1 Teil fein hacken; einige Blätter als Deko zurückhalten. Pflanzenöl im Topf erhitzen, darin die Zwiebeln glasig dünsten. Dann den Knoblauch dazu pressen. Tomaten und das fein gehackte Basilikum dazugeben. Wein und den Orangensaft angießen und aufkochen lassen, evtl. mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Zucker und Zitronenpfeffer abschmecken. Die Suppe in Teller geben. Mit einem Klacks Crème double und einem Deko-Basilikumblatt garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 20.19 Tomaten-Orangen-Suppe

500 g Tomaten	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1/2 Knoblauchzehe	75 g TK-Fleischklößchen
1 Orange	1/2 -1 TL Zucker
2 EL Öl	4 klein. Salbeiblätter
200 ml Gemüsefond	grober Pfeffer

1. 450 g Tomaten vierteln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Die Orange halbieren, von einer Hälfte die Schale abreiben und 2 El Saft auspressen.

2. Zwiebeln und Knoblauch in 1 El heißem Öl andünsten. Tomaten zugeben und kurz mitdünsten. Orangenschale, -saft, Fond, etwas Salz und Pfeffer zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen lassen.

3. Suppe fein pürieren, durch ein Sieb streichen und zurück in den Topf geben. Fleischklößchen darin garen, mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen.



4. 50 g Tomaten grob würfeln, Salbeiblätter in 1 El Öl braten. Die andere Orangenhälfte so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, Orange in dünne Scheiben schneiden und mit Tomaten in die Suppe geben. Mit Salbei und grobem Pfeffer servieren. Als Menü für 2: Fisch auf Französisch: - Vorspeise: Tomaten-Orangen-Suppe - Hauptgericht: Rotbarbe mit Frisee, Zucchini und Tomaten-Vinaigrette - Dessert: Apfelcreme mit Grenadine

**Mengenangabe:** 2 Personen/Portionen

**Zubereitungszeit** 20 min

**Nährwerte:** 220 kcal; F 13 g, KH 18 g



## Index

### ADVENT

- Orangen-Ringli, 176
- Orangen-Schnecken, 179
- Orangen-Tropfen, 183

### ALKOHOLFREI

- Orangen-Punsch, 132
- Sellerie-Orangen-Drink, 137

### ALKOHOLISCH

- Kardinal, 130
- Orangen-Wodka-Becher, 55
- Orangenlikör, 134, 135
- Orangepunsch, 135
- Soft Orange, 137

### ANANAS

- Ananas-Orangen-Konfitüre, 217

### ANTJE

- Holländisches Orangenbrot, 161

### APFEL

- Orangen-Apfel-Wähe, 40
- Orangen-Apfelgratin, 40
- Salat von Rhabarber und Orangenfilets im pochierten Apfel auf kaltem Weinschaum, 75

### APFELSINE

- Kardinal, 130

### APRIL

- Baiser-Nest mit Orangencreme, 5
- Fenchelsalat mit Orangen, 246
- Fischfilets süß-sauer, 90
- Orangensauce zu kurzgebratenem Fleisch, 267
- Orangentarte, 197
- Ostertorte mit Orangen und Mohnbiskuit, 206

### ARD

- Gratinierte Blutorange mit Orangenzaibione, 24
- Karotten-Orangen-Ingwer-Salat, 250
- Orangen-Sahne-Dessert, 51

### ARD-BUFFET

- Gewürzorange mit Omelette, 23

### AUFLAUF

- Eisauflauf mit Orangen, 17

### AUFWENDIG

- Orangensalat, 68

### AUGUST

- O Sole Mio, 34
- Orangemarmelade, 230

### AVOCADO

- Avocado-Orangen-Creme, 5
- Geflügelsalat mit Avocados und Orangen, 249
- Orangen-Avocado-Salat, 251

### BACKEN

- Orangen-Sahne-Torte, 178
- Orangenplätzchen, 193
- Orangentorte Alt-Yafo, 204

### BACKOFEN

- Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 89

### BAISER

- Baiser-Nest mit Orangencreme, 5
- Orangenkuchen mit Kokosbaiser, 191

### BANANE

- Bananen-Orangen-Drink, 127
- Gebackene Bananen mit Rum, 21
- Orangen-Bananen-Spieß, 41

### BANDNUDEL

- Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter, 235
- Orangen-Bandnudel-Salat, 252

### BASILIKUM

- Orangen-Basilikum-Tiramisu, 41

### BEEREN

- Goji-Getränk, 129

### BEILAGE

- Kartoffel a'l Orange, 145
- Radicchio mit Orange und Koriander, 1

### BIER

- Bier-Orangen-Drink, 127
- Bier-Parfait mit Birnen-Orangen-Kompott, 6

- BIRNE  
 Bier-Parfait mit Birnen-Orangen-Kompott, 6
- BISKUIT  
 Feine Karotten-Biskuit-Törtchen, 155  
 Orangen-Weincreme-Torte, 184  
 Orangencreme-Torte, 188  
 Orangentörtchen, 200  
 Orangentorte Alt-Yafo, 204  
 Torte 'Orange', 212  
 Tropic Sun, 214
- BLAETTERTEIG  
 Orangen-Sahne-Schnitten, 51
- BLATTSALAT  
 Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat, 120
- BLECHKUCHEN  
 Kokos-Orangen-Schnitten, 162
- BOHNE  
 Böhnlisalat mit Orangen, 243
- BOWLE  
 Kardinal, 130  
 Kürbis-Bowle mit Orangen, 130
- BRANDTEIG  
 Orangen-Windbeutel, 184
- BRATEN  
 Kalbsbraten à l'orange, 96  
 Orangen-Schinkli mit Wintertraum-Kartoffeln, 102  
 Schweinebraten mit Orangen, 105  
 Schweinebraten mit Orangensoße, 106  
 Schweinelende in Orangensauce, 107  
 Schweinsbraten à l'orange, 108
- BROKKOLI  
 Brokkoli-Orangen-Salat mit Kokosraspeln, 243
- BROMBEERE  
 Orangen-Brombeer-Konfitüre, 223
- BROT  
 Ingwer-Orangen-Brot mit Kokosmilch, 3
- BRUNCH  
 Orangenkakao, 133  
 Sanddornquark mit Erdbeeren, 76
- BUCHWEIZEN  
 Buchweizen-Orangen-Torte, 152
- BUFFET  
 Käsecreme mit Orangenscheiben, 25
- BUTTER  
 Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-Senfbuttermilch, 147
- BUTTERMILCH  
 Orangen-Buttermilch-Shake, 131
- CAMPARI  
 Campari-Orangencreme, 10
- CARPACCIO  
 Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio, 118
- CHICOREE  
 Chicorée-Flip, 128  
 Chicoréesalat mit Blutorangen, 244  
 Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen, 244  
 Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons, 253  
 Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée, 254  
 Orangensalat mit Orangensoße, 258  
 Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 104  
 Salat mit Chicoree, Orangen und Walnüssen, 260
- CHILI  
 Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit Orangengrauben, 115  
 Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter, 235
- CHUTNEY  
 Kalbsfilet mit Orangen-Chutney, 97
- CONFIT  
 Orangen-Confit, 224
- CRPE  
 Crêpes mit Himbeer-Orangen-Soße, 12  
 Crêpes mit Orangensahne, 13  
 Crêpes mit Zabaione - und Orangenfilets, 235  
 Crêpes Suzette, 13, 14  
 Crêpes Suzette mit Orangencreme, 15

- Orangen-Crêpes, 43  
 Orangen-Crêpes-Torte 'Surprise', 167  
 Orangencrêpes, 59
- CREME  
 Blutorangen-Creme, 7  
 Espressomousse mit Orangensalat, 18  
 Orangencreme, 56  
 Orangencreme mit Schokoladensoße, 59  
 Orangenflan mit Obst, 60
- CREMESPEISE  
 Orangen-Passionsfrucht-Creme, 49
- CROSTATA  
 Orangen-Crostata mit Pinienkernen, 168
- DATTEL  
 Obstsalat mit Datteln, 35  
 Orangen-Dattel-Törtchen, 170
- DESSERT  
 Avocado-Orangen-Creme, 5  
 Baiser-Nest mit Orangencreme, 5  
 Beschwipster Orangenreis, 6  
 Bier-Parfait mit Birnen-Orangen-Kompott, 6  
 Blutorangen-Creme, 7  
 Blutorangen-Mousse mit Orangenfilets, 8  
 Blutorangencreme, 8, 9  
 Campari-Orangen-Becher, 9  
 Campari-Orangen-Sorbet, 9  
 Campari-Orangencreme, 10  
 Citrus-Becher à la Caipirinha, 11  
 Citrus-Becher a la Caipirinha, 10  
 Cointreau-Pudding mit Fruchtsauce, 11  
 Crêpes mit Orangensahne, 13  
 Crêpes Suzette, 13, 14  
 Crêpes Suzette mit Orangencrème, 15  
 Crème-fraîche-Mousse mit Orangen, 12  
 Curacao-Granité mit Orangen-Zabaione, 16  
 Eis-Orangen, 16  
 Eisauflauf mit Orangen, 17  
 Erdbeeren mit Orangen-Zabaione, 17  
 Erdbeeren mit Orangenkaramell, 18  
 Espressomousse mit Orangensalat, 18  
 Feigen in süßem Wein, 19  
 Feine Orangen-Weincreme, 19  
 Feines Zitrusfrucht-Trio, 20  
 Fruchtsalat Aurora, 21  
 Gebackene Bananen mit Rum, 21  
 Gebackene Orangenschnitten, 21  
 Geeistes Orangensoufflé, 22  
 Gefüllte Orange mit Quarkcreme, 22  
 Gefüllte Orangen, 23  
 Gewürzorange mit Omelette, 23  
 Gratinierte Blutorangen mit Orangen-zabaione, 24  
 Grießpudding mit Orangensoße, 24  
 Honig-Orangen-Eis, 24  
 Kaffee-Flammeri mit Orangen, 26  
 Kaffeesahne mit Orangengranite, 27  
 Karamelisierte Orangen- und Kiwischeiben, 27  
 Karamellisierte Orangen, 28  
 Kühles Orangen-Sorbet, 28  
 Kürbis-Kompott mit Orangen, 29  
 Lebkuchen-Panna-cotta mit Orangen, 29  
 Lebkuchen-Parfait mit Orangenragout, 30  
 Marinierte Erdbeeren mit Orangen, 31  
 Mariniertes Erdbeer-Orangensalat, 31  
 Mascarpone-Schaum mit Orangensalat, 32  
 Mocca-Mousse mit Orangen, 33  
 Mohnparfait mit Orangensalat, 33  
 Multivitamin-Nocken mit Orange, 34  
 Nougat-Mascarpone zu Orangenfilets, 92  
 O Sole Mio, 34  
 Omelette surprise, 35  
 Orangen im Schlafrock, 37  
 Orangen in Grand Marnier, 37  
 Orangen mit Eiscreme, 38  
 Orangen mit Sesamstreusel, 38  
 Orangen mit würzigem Rum, 38  
 Orangen Soufflé, 39

- Orangen- oder Mandaringelee, 40  
 Orangen-Apfelgratin, 40  
 Orangen-Bananen-Spieß, 41  
 Orangen-Basilikum-Tiramisu, 41  
 Orangen-Cappuccino-Creme, 42  
 Orangen-Crêpes, 43  
 Orangen-Eisparfait, 43  
 Orangen-Granita, 44  
 Orangen-Joghurt-Charlotte, 45  
 Orangen-Joghurt-Mousse an Oran-  
 gensauce, 45  
 Orangen-Karamell-Creme mit Trauben,  
 46  
 Orangen-Karamell-Schoko-Mousse, 47  
 Orangen-Mandel-Salat, 254  
 Orangen-Marzipan-Mousse, 48  
 Orangen-Mascarpone-Becher, 48  
 Orangen-Mascarpone-Schichtspeise, 49  
 Orangen-Passionsfrucht-Creme, 49  
 Orangen-Pistazien-Parfait, 50  
 Orangen-Quark-Speise, 51  
 Orangen-Sahne-Dessert, 51  
 Orangen-Sahne-Schnitten, 51  
 Orangen-Schaumcreme, 52  
 Orangen-Schichtdessert, 52  
 Orangen-Tiramisu mit Cantuccini, 53  
 Orangen-Tiramisu mit Rhabarber &  
 Mascarponecreme, 53  
 Orangen-Überraschung, 54  
 Orangen-Weintrauben-Salat mit Zimt-  
 joghurt, 55  
 Orangen-Wodka-Becher, 55  
 Orangen-Zimt-Creme, 55  
 Orangen-crêpes, 59  
 Orangencreme, 56, 57  
 Orangencreme mit Erdbeeren, 58  
 Orangencreme mit Früchten, 58  
 Orangencreme mit Schokoladensoße,  
 59  
 Orangeneis-Soufflé, 60  
 Orangenflan mit Obst, 60  
 Orangenflans mit Grapefruitfilets, 61  
 Orangengelee mit weißer Mousse, 61  
 Orangengelee mit weißer Schoko-  
 Mousse, 62  
 Orangenglace mit Krokant, 62  
 Orangengratin, 63  
 Orangengriessköpfler, 63  
 Orangenrütze, 64  
 Orangenköpfchen, 64  
 Orangenmarmelade, 231  
 Orangenparfait, 65  
 Orangenparfait mit Punschsoße, 65  
 Orangenpudding mit Fruchtsauce, 66  
 Orangensahne, 67  
 Orangensalat, 67, 68  
 Orangensalat mit Nägeli, 68  
 Orangensauce, 69  
 Orangensorbet mit Rosenwasser, 69  
 Orangensoufflé mit Likör, 70  
 Orangensoufflé mit Puderzucker, 70  
 Orientalischer Orangensalat, 71  
 Pfeffer-Orangen mit Karamell-  
 Vinaigrette, 71  
 Pistaziencreme auf Orangenfilets, 72  
 Punschmousse mit Orangen-  
 Feigensalat, 72  
 Quarkcreme mit Honig und Apfelsinen,  
 73  
 Reising Sevilla, 73  
 Russische Orangen, 74  
 Salat von Rhabarber und Orangenfi-  
 lets im pochierten Apfel auf kaltem  
 Weinschaum, 75  
 Samichlaus-Dessert, 75  
 Savarin mit Orangen-Sabayon, 76  
 Savarin mit Orangensalat, 77  
 Schoko-Orangen-Sauce, 78  
 Schokolade-Orangen-Küchlein, 79  
 Schokoladen-Orangen-Kuchen, 210  
 Schokoladeschalen mit Orangen-  
 schaum, 79  
 Semifreddo d'arance - Halbgefrorenes  
 Orangeneis, 80  
 Spanisches Glühweingelee mit Oran-  
 gen, 81  
 Trauben-Orangen-Salat, 81

Vacherin à l'orange, 81  
 Vermicelles à l'orange, 82  
 Wintergratin, 82  
 Zitrusfrucht-Gratin, 83

DEZEMBER

Bitterorangen-Senf, 269  
 Campari-Orangencreme, 10  
 Friséesalat mit Orangen und roten  
 Zwiebeln, 248  
 Gefüllte Orange mit Quarkcreme, 22  
 Gefüllte Orangen, 23  
 Kalbsbraten à l'orange, 95  
 Kandierte Orangen mit Schokolade, 269  
 Lebkuchen-Panna-cotta mit Orangen,  
 29  
 Omelette surprise, 35  
 Orangen-Campari-Gelee, 224  
 Orangen-Confit, 224  
 Orangen-Crêpes-Torte 'Surprise', 167  
 Orangen-Dattel-Törtchen, 170  
 Orangen-Essig, 266  
 Orangen-Granita, 44  
 Orangen-Joghurt-Charlotte, 45  
 Orangen-Marzipan-Mousse, 48  
 Orangen-Marzipansterne, 176  
 Orangen-Nudeln, 236  
 Orangen-Punsch, 132  
 Orangen-Ringli, 176  
 Orangen-Sables, 177  
 Orangen-Schinkli mit Wintertraum-  
 Kartoffeln, 102  
 Orangen-Zimt-Marmelade, 228  
 Orangenflans mit Grapefruitfilets, 61  
 Orangenpudding mit Vanille, 67  
 Orangensoße mit Reis, 241  
 Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 104  
 Rosenkohl mit Orangencurry, 146  
 Rüebli-suppe à l'orange, 279  
 Samichlaus-Dessert, 75  
 Sauce Cumberland, 268  
 Savarin mit Orangensalat, 77  
 Schokolade-Orangen-Küchlein, 79  
 Schokoladetorten mit Orangen, 210  
 Vacherin à l'orange, 81

## DINKEL

Orangencreme, 57

## DIP

Orangen-Mascarpone-Dip, 266

## DORADE

Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 89

## DOUBLE

Espressomousse mit Orangensalat, 18

## DRINK

Orangendrink mit Pfirsich, 133

Soft Orange, 137

## EI

Orangen-Erdnuss-Sauce, 265

Orangencreme, 56

Orangentorte, 204

## EINFACH

Café Borgia, 128

Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 89

Erdbeeren mit Orangenkaramell, 18

Gebackene Bananen mit Rum, 21

Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter,  
 235

Koteletts mit Orangensauce, 100

Orangen-Apfel-Wähe, 40

Orangengelee, 229

Orangensalat mit Orangensoße, 258

Orangentorte, 204

Orientalischer Orangensalat, 71

Pfeffer-Orangen-Sauce, 268

Schoko-Orangen-Sauce, 78

Tomaten-Orangen-Suppe, 280

## EINGELEGTES

Eingelegte Orangenscheiben, 85

## EINMACHEN

Orangen-Gelee mit 'Cointreau', 225

Orangen-Konfitüre mit Rhabarber, 226

## EIS

Campari-Orangen-Becher, 9

Curacao-Granité mit Orangen-  
 Zabaione, 16

Eis-Orangen, 16

Eisauflauf mit Orangen, 17

Honig-Orangen-Eis, 24

- Orangen mit Eiscreme, 38  
 Orangeneis-Soufflé, 60  
 Orangenglace mit Krokant, 62  
 Semifreddo d'arance - Halbgefrorenes  
 Orangeneis, 80
- EISBERGSALAT  
 Orangensalat mit Haselnusssoße, 257
- EISMASCHINE  
 O Sole Mio, 34  
 Semifreddo d'arance - Halbgefrorenes  
 Orangeneis, 80
- ENTE  
 Anitra alle Arance - Ente mit Orangen,  
 111  
 Canard à l'orange, 113  
 Ente süß-sauer, 114  
 Enten-Terrine mit Orangen, 239  
 Entenbrüstchen mit Orangensoße, 114  
 Entenbrust in Orangensoße, 115  
 Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit  
 Orangengraupen, 115  
 Entenbrust mit Orangen-Granatapfel-  
 Soße, 116  
 Entenbrustfilets, 117  
 Entenfilet in Orangen-Pfeffer-Soße, 117  
 Gebratene Ente mit Orangen, 120  
 Orangensauce, 266
- ENTENBRUST  
 Orangensauce, 266
- ERDBEERE  
 Erdbeer-Orangen-Konfitüre, 218, 219  
 Erdbeer-Orangen-Marmelade, 219, 220  
 Erdbeer-Orangen-Marmelade mit Cam-  
 pari, 221  
 Erdbeer-Orangen-Marmelade mit  
 Schuss, 221  
 Erdbeeren mit Orangen-Zabaione, 17  
 Erdbeeren mit Orangenkaramell, 18  
 Erdbeerkonfitüre mit Grand Marnier,  
 221  
 Erdbeerkuchen mit Orange, 154  
 Erdbeermarmelade mit Orangen, 222  
 Marinierte Erdbeeren mit Orangen, 31  
 Marinierter Erdbeer-Orangensalat, 31
- Orangencreme mit Erdbeeren, 58  
 Orangenmarmelade, 229  
 Sanddornquark mit Erdbeeren, 76
- ERDNUSS  
 Orangen-Erdnuss-Sauce, 265
- ESPRESSO  
 Espressomousse mit Orangensalat, 18
- ESSIG  
 Orangen-Essig, 266
- ESSKASTANIE  
 Brust von der Martinsgans mit gla-  
 sierten Maronen, Rosenkohlblät-  
 tern und Orangen, 112
- EXOTISCH  
 Orangen-Litschi-Gelee, 47
- FEBRUAR  
 Bier-Orangen-Drink, 127  
 Bohnlisalat mit Orangen, 243  
 Hähnchenbrustfilets mit Orangen, 121  
 Kalbsfilet mit Orangen-Chutney, 97  
 Koteletts mit Orangensauce, 100  
 Orange, 141  
 Orangen-Apfel-Wähe, 40  
 Orangen-Erdnuss-Sauce, 265  
 Orangen-Grapefruit-Konfitüre, 225  
 Orangen-Herz, 171  
 Orangen-Mais-Cake, 174  
 Orangen-Mandel-Kuchen, 175  
 Orangen-Passionsfrucht-Creme, 49  
 Orangen-Thon-Salat, 255  
 Orangen-Tomaten-Suppe, 277  
 Orangen-Windbeutel, 184  
 Orangenreis mit Poulet, 241  
 Orangensalat mit Orangensoße, 258  
 Orangenstrudel, 196  
 Quarkkräpfen à l'orange, 209  
 Randen-Orangen-Salat, 259  
 Spanisches Glühweingelee mit Oran-  
 gen, 81  
 Wintergratin, 82
- FEIGE  
 Feigen in süßem Wein, 19  
 Feigenkuchen mit Orangen, 154



- Griechischer Salat mit Feigen und Orangen, 250  
 Orientalische Marmelade, 232  
 Punschmousse mit Orangen-Feigensalat, 72
- FELDSALAT  
 Feldsalat mit Apfelsinen und Walnüssen, 245  
 Feldsalat mit Orange, 245
- FENCHEL  
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 89  
 Fenchel-Orangen-Salat, 246  
 Fenchel-Orangensuppe, 271  
 Fenchelsalat mit Orangen, 247
- FESTLICH  
 Cumberland-Sauce, 265
- FETTGEBACKENES  
 Gebackene Orangenschnitten, 21  
 Quarkkräpfen à l'orange, 209
- FILET  
 Kalbsmedaillons à l'orange, 98  
 Medaillons de filet de porc à l'orange, 101  
 Rinderfilet in Orangen-Sahne-Sauce, 103  
 Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree, 103
- FINGERFOOD  
 Kaffeesahne mit Orangengranite, 27
- FISCH  
 Fisch in Orangensaft, 89  
 Fischfilets süß-sauer, 90  
 Fischsalat mit Orangen-Oregano-Dressing, 247  
 Forelle vom Grill mit Orangen, 90  
 Kabeljau mit Orangenscheiben, 91  
 Kartoffel à l'Orange, 145  
 Lachs in Orangensauce, 87  
 Lachssteaks in Orangensahne mit Wildreis und Blattspinat, 91  
 Schollenfilet auf Orangen-Porree-Soße, 92
- FLAN  
 Orangenflans mit Grapefruitfilets, 61
- FLEISCH  
 Kalbkoteletts mit Orangensauce, 95  
 Kalbsbraten à l'orange, 95, 96  
 Kalbsfilet mit Orangen-Chutney, 97  
 Kalbsmedaillons à l'orange, 98  
 Kleine Steaks von der Rinderhüfte gebraten mit Orangensoße und Minznudeln, 99  
 Koteletts mit Orangensauce, 100  
 Mariniertes Schweinefilet im Blätterteig mit Orangen-Chili-Sauce, 100  
 Medaillons de filet de porc à l'orange, 101  
 Orangensauce zu kurzgebratenem Fleisch, 267  
 Rinderfilet in Orangen-Sahne-Sauce, 103  
 Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree, 103  
 Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 104  
 Rumpsteak in Orangen-Pfeffer-Sauce, 104  
 Schinken und Orangen, 105  
 Schweinebraten mit Orangen, 105  
 Schweinebraten mit Orangensoße, 106  
 Schweinelende in Orangensauce, 107  
 Schweinespieße mit Orangen-Vinaigrette, 107  
 Schweinsbraten à l'orange, 108  
 Spargel mit Orangensauce, 108  
 Spargel mit Schnitzel und Orangensauce, 109
- FORELLE  
 Forelle vom Grill mit Orangen, 90
- FRANKREICH  
 Orangen in Grand Marnier, 37  
 Torte mit kandierten Orangen, 213
- FRISCHKÄESE  
 Mini-Blutorangen-Torte mit Frischkäse, 165
- FRISSEE  
 Friséesalat mit Orangen und roten Zwiebeln, 248
- FRUCHTIG

- Honig-Punsch, 129
- FRUEHSTUECK
- Orangenkakao, 133
- Sanddornquark mit Erdbeeren, 76
- GAESTE
- Espressomousse mit Orangensalat, 18
- Käsecreme mit Orangenscheiben, 25
- Orangen in Grand Marnier, 37
- Orangentorte, 204
- Schweinelende in Orangensauce, 107
- GANS
- Brust von der Martinsgans mit glasierten Maronen, Rosenkohlblättern und Orangen, 112
- Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio, 118
- Gänsebrust mit Orangensoße, 119
- GARNELE
- Garnelensalat mit Orangen-Dressing, 248
- Orangen-Garnelen-Curry, 275
- GEBAECK
- Aromatische Orangenkipferln, 149
- Feine Karotten-Biskuit-Törtchen, 155
- Heidelbeer-Orangen-Muffins, 160
- Holländisches Orangenbrot, 161
- Marzipan-Orangen-Pralinees, 165
- Nussecken mit Orangenmarmelade, 167
- Orangen-Dattel-Törtchen, 170
- Orangen-Marzipan-Törtchen, 175
- Orangen-Nuss-Muffins, 176
- Orangen-Ringli, 176
- Orangen-Sables, 177
- Orangen-Schnecken, 179
- Orangen-Schnitzchen, 179
- Orangen-Tuiles, 183
- Orangen-Zimt-Kekse, 185
- Orangenblätter, 186
- Orangerherzen, 188
- Orangenkekse, 189
- Orangenmakronen, 192
- Orangenmarmelade, 231
- Orangenplätzchen, 193
- Orangensahne, 67
- Orangensterne, 195
- Orangentörtchen mit Joghurt, 201
- Pikante Torteletts mit Orange, 207
- Quarkkrapfen à l'orange, 209
- GEFLUEGEL
- Anitra alle Arance - Ente mit Orangen, 111
- Blutorangen-Hollandaise zu Putenschnitzeln und Pellkartoffeln, 111
- Brust von der Martinsgans mit glasierten Maronen, Rosenkohlblättern und Orangen, 112
- Canard à l'orange, 113
- Ente süß-sauer, 114
- Entenbrüstchen mit Orangensoße, 114
- Entenbrust in Orangensoße, 115
- Entenbrust mit Orangen-Granatapfelsoße, 116
- Entenbrustfilets, 117
- Entenfilet in Orangen-Pfeffer-Soße, 117
- Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio, 118
- Gänsebrust mit Orangensoße, 119
- Gebratene Ente mit Orangen, 120
- Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat, 120
- Geflügelsalat mit Avocados und Orangen, 249
- Hähnchenbrustfilets mit Orangen, 121
- Orangen-Nuss-Hähnchenschenkel, 121
- Orangenreis mit Poulet, 241
- Orangensauce, 266
- Orangensülze, 122
- Putenbrust in Orangensoße mit Bohnen, 123
- Putenkeule in Orangensauce, 123
- Putenoberkeule in Orangensauce, 124
- Schnitzel in Orangen-Toastbrotkrume mit Salbei-Kartoffelwürfeln, 124
- Süßsaures Hähnchen, 125
- Trutenvoressen à l'orange, 125
- GELEE

- Blutorangen-Gelee, 217
- Blutorangen-Gelee mit Rosmarin, 217
- Orangen- oder Grapefruit-Gelee, 223
- Orangen-Gelee mit 'Cointreau', 225
- Orangen-Litschi-Gelee, 47
- Orangengelee, 85, 229
- Orangengelee für Feinschmecker, 85
- Orangengelee mit Vanille, 229
- Orangengelee mit weißer Mousse, 61
- Orangenmarmelade und -gelee, 231
- GEMUESE
  - Chicoréesalat mit Blutorangen, 244
  - Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander, 145
  - Rosenkohl mit Orangencurry, 146
  - Spargel mit Orangensauce, 108
  - Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-Senfbuttermilch, 147
- GESCHENK
  - Orangenlikör, 134
  - Orangensirup, 270
- GETRAENK
  - Bananen-Orangen-Drink, 127
  - Bier-Orangen-Drink, 127
  - Blutorangen-Lassi, 127
  - Café Borgia, 128
  - Campari Cooler, 128
  - Chicorée-Flip, 128
  - Flambierter Orangenkaffee, 129
  - Flotte Mary, 129
  - Goji-Getränk, 129
  - Kürbis-Bowle mit Orangen, 130
  - Milch 43, 131
  - Orangen-Buttermilch-Shake, 131
  - Orangen-Minz-Shake, 132
  - Orangen-Punsch, 132
  - Orangendrink, 133
  - Orangendrink mit Pfirsich, 133
  - Orangenkaffee, 133
  - Orangenkakao, 133, 134
  - Orangenlikör, 134, 135
  - Orangepunsch, 135
  - Orangentea, 135, 136
  - Sellerie-Orangen-Drink, 137
  - Soft Orange, 137
  - Winter Power, 137
- GLUEHWEIN
  - Spanisches Glühweingelee mit Orangen, 81
- GLUTENFREI
  - Orangen-Joghurt-Mousse an Orangensauce, 45
  - Orangen-Pistazien-Parfait, 50
- GOJI-BEERE
  - Goji-Getränk, 129
- GRAPEFRUIT
  - Feines Zitrusfrucht-Trio, 20
  - Obstsalat mit Datteln, 35
  - Orangen- oder Grapefruit-Gelee, 223
  - Orangen-Grapefruit-Konfitüre, 225
  - Orangen-Grapefruits-Salat, 253
  - Wintergratin, 82
  - Zitrusfrucht-Gratin, 83
- GRATIN
  - Orangen-Apfelgratin, 40
  - Orangengratin, 63
  - Zitrusfrucht-Gratin, 83
- GRAUPE
  - Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit Orangengraupen, 115
- GRIECHISCH
  - Feigen in süßem Wein, 19
  - Griechischer Salat mit Feigen und Orangen, 250
- GRIESS
  - Grießpudding mit Orangensoße, 24
  - Orangen-Grießpudding, 44
  - Orangengriessköpfler, 63
- GRILLEN
  - Forelle vom Grill mit Orangen, 90
  - Radicchio mit Orange und Koriander, 1
- GRUETZE
  - Orangengrütze, 64
- GRUNDLAGE
  - Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat, 139
  - Kandierte Zitruschalen, 140

- Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel, 141  
 Zitruschalen kandieren, 143
- GUETZLI  
 Orangen-Ringli, 176  
 Orangen-Sables, 177
- GUGELHUPF  
 Orangen-Gugelhopf, 170
- GUT-VORZUBEREITEN  
 Pfeffer-Orangen-Sauce, 268
- HABEBUTTE  
 Orangen-Hagebutten-Marmelade, 226
- HAEHNCHENBRUST  
 Reissalat mit Hähnchen, 259
- HAEHNCHENKEULE  
 Orangen-Nuss-Hähnchenschenkel, 121
- HAGEBUTTE  
 Hagebutten-Orangen-Konfitüre, 222
- HASELNUSS  
 Nussecken mit Orangenmarmelade, 167  
 Orangensalat mit Haselnusssoße, 257
- HAUPTGERICHT  
 Kalbsbraten à l'orange, 95  
 Putenkeule in Orangensauce, 123  
 Süßsaures Hähnchen, 125
- HEFEKUCHEN  
 Hefekuchen mit Orangenduft (Fougasse), 160
- HEFETEIG  
 Quarkkräpfen à l'orange, 209
- HEIDELBEERE  
 Heidelbeer-Orangen-Muffins, 160
- HEILBUTT  
 Fisch in Orangensaft, 89
- HEISS  
 Orangentea, 135
- HEISSER-STEIN  
 Citrus-Becher à la Caipirinha, 11  
 Orangen mit Eiscreme, 38
- HERZHAFT  
 Pfeffer-Orangen mit Karamell-Vinaigrette, 71
- HIMBEERE  
 Crêpes mit Himbeer-Orangen-Soße, 12
- HOLLAND  
 Holländisches Orangenbrot, 161
- HONIG  
 Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit Orangengrauben, 115  
 Feigen in süßem Wein, 19  
 Honig-Orangen-Eis, 24  
 Honig-Punsch, 129
- HUHN  
 Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen, 244  
 Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat, 120  
 Geflügelsalat mit Avocados und Orangen, 249  
 Hähnchenbrustfilets mit Orangen, 121  
 Orangen-Nuss-Hähnchenschenkel, 121  
 Orangenreis mit Poulet, 241  
 Orangensülze, 122  
 Reissalat mit Hähnchen, 259  
 Süßsaures Hähnchen, 125
- INDONESIEN  
 Honig-Punsch, 129
- INFORMATION  
 Blutorangen, 139  
 Orange, 141  
 Orangen, 142  
 Orangen filetieren, 143
- INGWER  
 Gebackene Bananen mit Rum, 21  
 Ingwer-Orangen-Brot mit Kokosmilch, 3
- ITALIEN  
 Anitra alle Arance - Ente mit Orangen, 111  
 Eisauflauf mit Orangen, 17  
 Espressomousse mit Orangensalat, 18  
 Karamellisierte Orangen, 28  
 Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter, 235  
 Orangen- oder Mandarinengelee, 40  
 Orangen-Reisring, 276

Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven, 256  
 Orangensalat, 257  
 Panettone-Kuppeltorte mit Orangen,  
 206  
 Schokoladen-Orangen-Kuchen, 210  
 Semifreddo d'arance - Halbgefrorenes  
 Orangeneis, 80  
 Süßsaures Hähnchen, 125  
 Tagliolini mit Krabben und Oran-  
 gensauce, 237

## JANUAR

Aromatische Orangentorte, 149  
 Blutorangen, 139  
 Blutorangen-Gelee, 217  
 Blutorangen-Gelee mit Rosmarin, 217  
 Blutorangen-Lassi, 127  
 Blutorangencreme, 8  
 Flambierter Orangenkaffee, 129  
 Forelle vom Grill mit Orangen, 90  
 Fruchtsalat Aurora, 21  
 Getränkter Orangecake mit Schokola-  
 dewürfeli, 158  
 Gugelhöpfl, 159  
 Kichererbsen-Salat mit Orangen, 251  
 Kokossuppe mit Orangen, 271  
 Kürbis-Kompott mit Orangen, 29  
 Mango-Orangen-Torte, 164  
 Medaillons de filet de porc à l'orange,  
 101  
 Multivitamin-Nocken mit Orange, 34  
 Orangen, 142  
 Orangen im Schlafrock, 37  
 Orangen-Bananen-Spieß, 41  
 Orangen-Curd-Törtchen, 169  
 Orangen-Grapefruits-Salat, 253  
 Orangen-Konzentrat, 270  
 Orangen-Kumquat-Marmelade, 227  
 Orangen-Marmelade, 228  
 Orangen-Mascarpone-Becher, 48  
 Orangen-Suppe mit Grießnocken, 277  
 Orangen-Torte, 182  
 Orangen-Weintrauben-Salat mit Zimt-  
 joghurt, 55

Orangengelee mit weißer Schoko-  
 Mousse, 62  
 Orangengratin, 63  
 Orangenköpfchen, 64  
 Orangenkuchen mit Makronenkranz,  
 191  
 Orangenrosette, 194  
 Orangensalat mit Nägeli, 68  
 Orangentörtchen mit Joghurt, 201  
 Orientalischer Orangensalat, 71  
 Pikante Torteletts mit Orange, 207  
 Quarkcreme mit Honig und Apfelsinen,  
 73  
 Savarin mit Orangen-Sabayon, 76  
 Tangerinen Marmelade, 233  
 Wirz-Orangen-Salat, 263  
 Zitrusfrucht-Gratin, 83

## JOGHURT

Orangen-Joghurt-Charlotte, 45  
 Orangen-Joghurt-Kuchen, 171  
 Orangen-Joghurt-Mousse an Oran-  
 gensauce, 45  
 Orangen-Joghurt-Torte, 172  
 Orangen-Weintrauben-Salat mit Zimt-  
 joghurt, 55

## JOHANNISBEERE

Cumberland-Sauce, 265  
 Johannisbeer-Orangen-Marmelade, 223

## JULI

Orangen-Brombeer-Konfitüre, 223

## JUNI

Putenbrust in Orangensoße mit Bohnen,  
 123

## KABELJAU

Kabeljau mit Orangenscheiben, 91

## KAESE

Pfeffer-Orangen mit Karamell-  
 Vinaigrette, 71

## KAESEKUCHEN

Kokos-Orangen-Schnitten, 162

## KAFFEE

Café Borgia, 128  
 Kaffee-Flammeri mit Orangen, 26

- Orangenkaffee, 133
- KAKAO  
Orangenkakao, 134
- KALB  
Kalbkoteletts mit Orangensauce, 95  
Kalbsbraten à l'orange, 95, 96  
Kalbsfilet mit Orangen-Chutney, 97  
Kalbsmedaillons à l'orange, 98  
Spargel mit Orangensauce, 108  
Spargel mit Schnitzel und Orangensauce, 109
- KALBSSCHNITZEL  
Spargel mit Orangensauce, 108
- KALORIENARM  
Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée, 254  
Tomaten-Orangen-Suppe, 280
- KALT  
Orangensauce, 69
- KANDIERT  
Kandierte Orangen mit Schokolade, 269  
Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat, 139  
Kandierte Zitruschalen, 140  
Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel, 141  
Orangenscheiben, 86  
Zitruschalen kandieren, 143
- KANINCHEN  
Kaninchen in würziger Sauce, 98
- KARAMELL  
Orangen-Karamell-Creme mit Trauben, 46
- KAROTTE  
Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter, 235
- KARTOFFEL  
Kartoffel a'l Orange, 145  
Kartoffelsalat mit Orangenaroma, 146
- KARTOFFELSALAT  
Kartoffelsalat mit Orangenaroma, 146
- KASTANIE  
Vermicelles à l'orange, 82
- KICHERERBSE  
Kichererbsen-Salat mit Orangen, 251
- KIND  
Orangenkakao, 133  
Orangensoße mit Reis, 241  
Reissalat mit Hähnchen, 259  
Sanddornquark mit Erdbeeren, 76
- KIWI  
Karamalisierte Orangen- und Kiwischeiben, 27
- KLINK  
Gewürzorange mit Omelette, 23  
Gratinierte Blutorange mit Orangen-zabaione, 24
- KOHL  
Sauerkrautsalat mit Orangen, 261
- KOKOS  
Kokossuppe mit Orangen, 271
- KOMPOTT  
Kürbis-Kompott mit Orangen, 29
- KONFITUERE  
Ananas-Orangen-Konfitüre, 217  
Englische Orangenkonfitüre, 218  
Erdbeer-Orangen-Konfitüre, 218  
Erdbeerkonfitüre mit Grand Marnier, 221  
Hagebutten-Orangen-Konfitüre, 222  
Orangen-Brombeer-Konfitüre, 223  
Orangen-Grapefruit-Konfitüre, 225  
Orangen-Konfitüre, 226  
Orangen-Konfitüre mit Rhabarber, 226  
Pfirsich-Orangen-Konfitüre, 233
- KORIANDER  
Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander, 145
- KOTELETT  
Kalbkoteletts mit Orangensauce, 95  
Koteletts mit Orangensauce, 100
- KRABBE  
Orangen-Krabben-Salat, 276  
Tagliolini mit Krabben und Orangensauce, 237
- KRAEUTER  
Sauerkrautsalat mit Orangen, 261
- KRAPFE

- Quarkkräpfen à l'orange, 209
- KROKANT  
Orangentorte mit Krokant, 205
- KUCHEN  
Blutorangen Crostata - Crostata di tarocchi, 150  
Erdbeerkuchen mit Orange, 154  
Feigenkuchen mit Orangen, 154  
Feiner Orangen - Mandelkuchen, 156  
Gefüllter Weihnachtsstern, 157  
Getränkter Orangecake mit Schokoladewürfeli, 158  
Gugelhöpfl, 159  
Hefekuchen mit Orangenduft (Fougasse), 160  
Käsekuchen mit Orangen, 161  
Kokos-Orangen-Schnitten, 162  
Leas Orangenrührkuchen, 163  
Nussecken mit Orangenmarmelade, 167  
Orangen-Crostata mit Pinienkernen, 168  
Orangen-Curd-Törtchen, 169  
Orangen-Gugelhopf, 170  
Orangen-Herz, 171  
Orangen-Joghurt-Kuchen, 171  
Orangen-Mais-Cake, 174  
Orangen-Mandel-Kuchen, 175  
Orangen-Schokostern, 182  
Orangencreme-Torte, 188  
Orangenkuchen, 189, 190  
Orangenkuchen mit Kokosbaiser, 191  
Orangenkuchen mit Makronenkranz, 191  
Orangenmond, 193  
Orangenrosette, 194  
Orangenschnitte »Carmen«, 195  
Orangenstrudel, 196  
Orangentarte, 197  
Orangentarte mit Mandarinengelee, 198  
Orangentarte mit Marzipancreme, 199  
Orangentörtchen, 200  
Orangentorte, 204  
Panettone-Kuppeltorte mit Orangen, 206
- Punsch-Torte mit Orangen, 208  
Schokoladen-Orangen-Kuchen, 210  
Tropic Sun, 214
- KUERBIS  
Kürbis-Bowle mit Orangen, 130  
Kürbis-Kompott mit Orangen, 29  
Kürbis-Orangen-Suppe, 272  
Kürbis-Orangensuppe, 273  
Kürbissuppe mit Orangen, 273  
Kürbissuppe mit Orangen und Ingwer, 274  
Orangen Kürbis Suppe, 275
- KUMQUAT  
Orangen-Kumquat-Marmelade, 227
- KURZGEBRATENES  
Orangensauce zu kurzgebratenem Fleisch, 267
- LACHS  
Lachs in Orangensauce, 87  
Lachssteaks in Orangensahne mit Wildreis und Blattspinat, 91
- LANGKORNREIS  
Reissalat mit Hähnchen, 259
- LAUCH  
Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-Senfbutter, 147
- LEBKUCHEN  
Lebkuchen-Panna-cotta mit Orangen, 29  
Lebkuchen-Parfait mit Orangenragout, 30
- LIKOER  
Mandarinen-Likör, 131  
Orangen in Grand Marnier, 37  
Orangencreme, 56  
Orangenlikör, 134, 135
- LIMETTE  
Citrus-Becher a la Caipirinha, 10
- LOKALZEIT  
Feigenkuchen mit Orangen, 154  
Gefüllter Weihnachtsstern, 157  
Münsterländer Pfannkuchen-Orangentorte, 166

- Orangen-Kuppel-Torte, 173  
 Orangencreme-Torte, 186  
 Schwäbische Orangen-Ostertorte, 211  
 Tropic Sun, 214
- M2001  
 Crème-fraîche-Mousse mit Orangen, 12
- M2002  
 Orientalischer Orangensalat, 71
- M2003  
 Kalter Spargel in Orangensauce, 271  
 Mohnparfait mit Orangensalat, 33
- M2004  
 Möhrensalat mit Pinienkernen, 251  
 Orangen-Quark-Speise, 51
- M2005  
 Erdbeeren mit Orangen-Zabaione, 17  
 Feine Orangen-Weincreme, 19
- M2007  
 Rüebli-suppe à l'orange, 279  
 Wintergratin, 82
- M2009  
 Cointreau-Pudding mit Fruchtsauce, 11  
 Möhrensuppe mit Orangen, 274
- M2010  
 Orangen-Karamell-Creme mit Trauben,  
 46
- MAERZ  
 Kühles Orangen-Sorbet, 28  
 Orangen-Sahne-Schnitten, 51  
 Orangen-Schnitzchen, 179  
 Orangen-Wodka-Becher, 55  
 Orangengelee mit weißer Mousse, 61  
 Orangensoufflé mit Puderzucker, 70  
 Sellerie-Orangen-Drink, 137
- MAI  
 Flotte Mary, 129  
 Kalbsmedaillons à l'orange, 98  
 Marinierte Erdbeeren mit Orangen, 31  
 Mariniertes Erdbeer-Orangensalat, 31  
 Orangen-Tuiles, 183
- MAIS  
 Orangen-Mais-Cake, 174
- MAKRONE  
 Makronen-Orangen-Torte, 163  
 Orangenmakronen, 192
- MALLORCA  
 Orangensalat, 256
- MANDARINE  
 Mandarinen-Likör, 131  
 Orangen- oder Mandaringelee, 40  
 Wintergratin, 82
- MANDEL  
 Feiner Orangen - Mandelkuchen, 156  
 Orangen-Mandel-Kuchen, 175  
 Orangentorte, 204  
 Orangentorte Alt-Yafo, 204
- MANGO  
 Mango-Orangen-Torte, 164  
 Orangen-Mango-Marmelade, 227
- MARMELADE  
 Erdbeer-Orangen-Konfitüre, 219  
 Erdbeer-Orangen-Marmelade, 219, 220  
 Erdbeer-Orangen-Marmelade mit Cam-  
 pari, 221  
 Erdbeer-Orangen-Marmelade mit  
 Schuss, 221  
 Erdbeermarmelade mit Orangen, 222  
 Feine Orangen-Marmelade, 222  
 Johannisbeer-Orangen-Marmelade, 223  
 Nussecken mit Orangenmarmelade, 167  
 Orangen-Campari-Gelee, 224  
 Orangen-Hagebutten-Marmelade, 226  
 Orangen-Kumquat-Marmelade, 227  
 Orangen-Mango-Marmelade, 227  
 Orangen-Marmelade, 228  
 Orangen-Zimt-Marmelade, 228  
 Orangenmarmelade, 229–231  
 Orangenmarmelade und -gelee, 231  
 Orientalische Marmelade, 232  
 Orientalische Orangenmarmelade, 232  
 Süße Orangenmarmelade, 233  
 Tangerinen Marmelade, 233
- MARZIPAN  
 Marzipan-Orangen-Pralinees, 165  
 Orangen-Marzipan-Mousse, 48  
 Orangen-Marzipan-Törtchen, 175
- MASCARPONE



- Mascarpone-Schaum mit Orangensalat, 32  
 Nougat-Mascarpone zu Orangenfilets, 92
- MEERESFRUCHT  
 Garnelensalat mit Orangen-Dressing, 248  
 Orangen-Krabben-Salat, 276  
 Shrimps-Orangen-Salat, 262  
 Tagliolini mit Krabben und Orangensauce, 237
- MEHLSPEISE  
 Crêpes mit Himbeer-Orangen-Soße, 12  
 Crêpes Suzette, 14  
 Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter, 235  
 Pfannkuchenstreifen mit marinierten Orangen, 236
- MENUE  
 Campari-Orangen-Sorbet, 9  
 Lachssteaks in Orangensahne mit Wildreis und Blattspinat, 91  
 Orangenrêpes, 59  
 Oranger Zwiebelsalat, 279  
 Randen-Orangen-Salat, 259
- MIKROWELLE  
 Orangen-Apfelgratin, 40
- MILCH  
 Milch 43, 131  
 Orangen-Buttermilch-Shake, 131  
 Orangen-Minz-Shake, 132  
 Orangenkakao, 133  
 Orangentee, 136  
 Winter Power, 137
- MILCHREIS  
 Reisring Sevilla, 73
- MINZE  
 Kleine Steaks von der Rinderhüfte gebraten mit Orangesoße und Minznudeln, 99  
 Orangen-Minz-Shake, 132
- MITTELMEER  
 Orangen- oder Mandarinengelee, 40
- MOCCA  
 Mocca-Mousse mit Orangen, 33
- MOEHRE  
 Feine Karotten-Biskuit-Törtchen, 155  
 Gesundkost-Salat in der Orange, 249  
 Karotten-Orangen-Ingwer-Salat, 250  
 Möhrensalat mit Pinienkernen, 251  
 Möhrensuppe mit Orangen, 274  
 Rüebli-suppe à l'orange, 279
- MOHN  
 Mohnparfait mit Orangensalat, 33
- MOUSSE  
 Blutorangen-Mousse mit Orangenfilets, 8  
 Crème-fraîche-Mousse mit Orangen, 12  
 Orangen-Joghurt-Mousse an Orangensauce, 45  
 Orangen-Karamell-Schoko-Mousse, 47  
 Orangen-Marzipan-Mousse, 48
- MUERBETEIG  
 Blutorangen Crostata - Crostata di tarocchi, 150  
 Orangen-Crostata mit Pinienkernen, 168  
 Orangenkuchen, 189
- MUFFIN  
 Heidelbeer-Orangen-Muffins, 160  
 Orangen-Nuss-Muffins, 176
- NACHSPEISE  
 Karamalisierte Orangen- und Kiwischeiben, 27  
 Orangen-Cappuccino-Creme, 42
- NORMAL  
 Avocado-Orangen-Creme, 5  
 Blutorangen-Creme, 7  
 Crème-fraîche-Mousse mit Orangen, 12  
 Orangen mit würzigem Rum, 38  
 Orangencreme mit Schokoladensoße, 59  
 Orangenflan mit Obst, 60
- NOUGAT  
 Nougat-Mascarpone zu Orangenfilets, 92
- NOVEMBER

- Bitterorangen-Senf, 269  
 Brust von der Martinsgans mit gla-  
 sierten Maronen, Rosenkohlblät-  
 tern und Orangens, 112  
 Citrus-Becher a la Caipirinha, 10  
 Crème-fraîche-Mousse mit Orangen, 12  
 Entenfilet in Orangen-Pfeffer-Soße, 117  
 Friséesalat mit Orangen und roten  
 Zwiebeln, 248  
 Gebratene Ente mit Orangen, 120  
 Grießpudding mit Orangensoße, 24  
 Kalbsbraten à l'orange, 95  
 Kandierte Orangen mit Schokolade, 269  
 Omelette surprise, 35  
 Orangen-Confit, 224  
 Orangen-Dattel-Törtchen, 170  
 Orangen-Essig, 266  
 Orangen-Granita, 44  
 Orangen-Marzipansterne, 176  
 Orangen-Nudeln, 236  
 Orangen-Punsch, 132  
 Orangen-Ringli, 176  
 Orangen-Sables, 177  
 Orangen-Schinkli mit Wintertraum-  
 Kartoffeln, 102  
 Orangen-Schnecken, 179  
 Orangen-Zimt-Creme, 55  
 Orangencreme mit SchokoladensöÙe,  
 59  
 Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 104  
 Rüebli-suppe à l'orange, 279  
 Russische Orangen, 74  
 Samichlaus-Dessert, 75  
 Sauce Cumberland, 268  
 Savarin mit Orangensalat, 77  
 Schokolade-Orangen-Küchlein, 79  
 Schokoladetorten mit Orangen, 210  
 Vacherin à l'orange, 81
- NUDEL  
 Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter,  
 235  
 Kleine Steaks von der RinderhüÙte ge-  
 braten mit OrangesöÙe und Minz-  
 nudeln, 99
- Lauwarme Nudelterrinen mit Blutoran-  
 gensauce, 239  
 Orangen-Bandnudel-Salat, 252  
 Orangen-Nudeln, 236  
 Tagliolini mit Krabben und Oran-  
 gensauce, 237
- NUSS  
 Orangen-Nuss-Hähnchenschenkel, 121  
 Orangen-Nuss-Muffins, 176
- OBST  
 Fruchtsalat Aurora, 21  
 Orangen-Mandel-Salat, 254  
 Orangen-Weintrauben-Salat mit Zimt-  
 joghurt, 55  
 Orangenkuchen, 189  
 Orangenkuchen mit Kokosbaiser, 191  
 Orangensalat, 67, 68  
 Orangensalat »Grand Marnier«, 258  
 Orientalischer Orangensalat, 71  
 Trauben-Orangen-Salat, 81
- OBSTSALAT  
 Marinierter Erdbeer-Orangensalat, 31  
 Obstsalat mit Datteln, 35  
 Orangensalat, 67  
 Salat von Rhabarber und Orangenfi-  
 lets im pochierten Apfel auf kaltem  
 Weinschaum, 75
- OKTOBER  
 Avocado-Orangen-Creme, 5  
 Nougat-Mascarpone zu Orangenfilets,  
 92  
 Orangen-Chicorée-Salat mit Senf-  
 croûtons, 253  
 Orangen-Crêpes, 43  
 Orangen-Karamell-Creme mit Trauben,  
 46  
 Orangentorte mit Krokant, 205  
 Soft Orange, 137  
 Trauben-Orangen-Salat, 81
- OMELETT  
 Gewürz-orangen mit Omelette, 23  
 Omelette surprise, 35
- ORANGE

- Ananas-Orangen-Konfitüre, 217  
 Anitra alle Arance - Ente mit Orangen, 111  
 Aromatische Orangenkipferln, 149  
 Aromatische Orangentorte, 149  
 Avocado-Orangen-Creme, 5  
 Baiser-Nest mit Orangencreme, 5  
 Bananen-Orangen-Drink, 127  
 Beschwipster Orangenreis, 6  
 Bier-Orangen-Drink, 127  
 Bier-Parfait mit Birnen-Orangen-Kompott, 6  
 Bitterorangen-Senf, 269  
 Blutorangen, 139  
 Blutorangen Crostata - Crostata di tarocchi, 150  
 Blutorangen-Creme, 7  
 Blutorangen-Gelee, 217  
 Blutorangen-Gelee mit Rosmarin, 217  
 Blutorangen-Hollandaise zu Putenschnitzeln und Pellkartoffeln, 111  
 Blutorangen-Lassi, 127  
 Blutorangen-Mousse mit Orangenfilets, 8  
 Blutorangencreme, 8, 9  
 Böhnlisalat mit Orangen, 243  
 Brokkoli-Orangen-Salat mit Kokosraspeln, 243  
 Brust von der Martinsgans mit glasierten Maronen, Rosenkohlblättern und Orangens, 112  
 Buchweizen-Orangen-Torte, 152  
 Bunte Plätzchen, 152  
 Café Borgia, 128  
 Campari Cooler, 128  
 Campari-Orangen-Becher, 9  
 Campari-Orangen-Sorbet, 9  
 Campari-Orangencreme, 10  
 Canard à l'orange, 113  
 Charlotte Russe, 153  
 Chicorée-Flip, 128  
 Chicoréesalat mit Blutorangen, 244  
 Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen, 244  
 Citrus-Becher à la Caipirinha, 11  
 Citrus-Becher a la Caipirinha, 10  
 Cointreau-Pudding mit Fruchtsauce, 11  
 Crêpes mit Himbeer-Orangen-Soße, 12  
 Crêpes mit Orangensahne, 13  
 Crêpes mit Zabaione - und Orangenfilets, 235  
 Crêpes Suzette, 13, 14  
 Crêpes Suzette mit Orangencrème, 15  
 Crème-fraîche-Mousse mit Orangen, 12  
 Cumberland-Sauce, 265  
 Curacao-Granité mit Orangen-Zabaione, 16  
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 89  
 Eingelegte Orangenscheiben, 85  
 Eis-Orangen, 16  
 Eisauflauf mit Orangen, 17  
 Englische Orangenkonfitüre, 218  
 Ente süß-sauer, 114  
 Enten-Terrine mit Orangen, 239  
 Entenbrüstchen mit Orangensoße, 114  
 Entenbrust in Orangensoße, 115  
 Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit Orangengraupen, 115  
 Entenbrust mit Orangen-Granatapfel-Soße, 116  
 Entenbrustfilets, 117  
 Entenfilet in Orangen-Pfeffer-Soße, 117  
 Erdbeer-Orangen-Konfitüre, 218, 219  
 Erdbeer-Orangen-Marmelade, 219, 220  
 Erdbeer-Orangen-Marmelade mit Campari, 221  
 Erdbeer-Orangen-Marmelade mit Schuss, 221  
 Erdbeeren mit Orangen-Zabaione, 17  
 Erdbeeren mit Orangenkaramell, 18  
 Erdbeerkonfitüre mit Grand Marnier, 221  
 Erdbeerkuchen mit Orange, 154  
 Erdbeermarmelade mit Orangen, 222  
 Espressomousse mit Orangensalat, 18  
 Feigen in süßem Wein, 19

- Feigenkuchen mit Orangen, 154  
 Feine Karotten-Biskuit-Törtchen, 155  
 Feine Orangen-Marmelade, 222  
 Feine Orangen-Weincreme, 19  
 Feiner Orangen - Mandelkuchen, 156  
 Feines Zitrusfrucht-Trio, 20  
 Feldsalat mit Apfelsinen und Walnüssen, 245  
 Feldsalat mit Orange, 245  
 Fenchel-Orangen-Salat, 246  
 Fenchel-Orangensuppe, 271  
 Fenchelsalat mit Orangen, 246, 247  
 Fisch in Orangensaft, 89  
 Fischfilets süß-sauer, 90  
 Fischsalat mit Orangen-Oregano-Dressing, 247  
 Flambierter Orangenkaffee, 129  
 Flotte Mary, 129  
 Forelle vom Grill mit Orangen, 90  
 Friséesalat mit Orangen und roten Zwiebeln, 248  
 Fruchtige Orangentorte, 156  
 Fruchtsalat Aurora, 21  
 Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio, 118  
 Gänsebrust mit Orangensoße, 119  
 Garnelensalat mit Orangen-Dressing, 248  
 Gebackene Bananen mit Rum, 21  
 Gebackene Orangenschnitten, 21  
 Gebratene Ente mit Orangen, 120  
 Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat, 120  
 Geeistes Orangensoufflé, 22  
 Geflügelsalat mit Avocados und Orangen, 249  
 Gefüllte Orange mit Quarkcreme, 22  
 Gefüllte Orangen, 23  
 Gefüllter Weihnachtsstern, 157  
 Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander, 145  
 Gesundkost-Salat in der Orange, 249  
 Getränkter Orangecake mit Schokoladewürfeli, 158  
 Gewürzorange mit Omelette, 23  
 Goji-Getränk, 129  
 Gratinierte Blutorange mit Orangen-zabaione, 24  
 Griechischer Salat mit Feigen und Orangen, 250  
 Grießpudding mit Orangensoße, 24  
 Gugelhöpfl, 159  
 Hähnchenbrustfilets mit Orangen, 121  
 Hagebutten-Orangen-Konfitüre, 222  
 Hefekuchen mit Orangenduft (Fougasse), 160  
 Heidelbeer-Orangen-Muffins, 160  
 Holländisches Orangenbrot, 161  
 Honig-Orangen-Eis, 24  
 Honig-Punsch, 129  
 Ingwer-Orangen-Brot mit Kokosmilch, 3  
 Johannisbeer-Orangen-Marmelade, 223  
 Kabeljau mit Orangenscheiben, 91  
 Käsecreme mit Orangenscheiben, 25  
 Käsekuchen mit Orangen, 161  
 Kaffee-Flammeri mit Orangen, 26  
 Kaffeesahne mit Orangengranite, 27  
 Kalbkoteletts mit Orangensauce, 95  
 Kalbsbraten à l'orange, 95, 96  
 Kalbsfilet mit Orangen-Chutney, 97  
 Kalbsmedaillons à l'orange, 98  
 Kalter Spargel in Orangensauce, 271  
 Kandierte Orangen mit Schokolade, 269  
 Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat, 139  
 Kandierte Zitruschalen, 140  
 Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel, 141  
 Kaninchen in würziger Sauce, 98  
 Karamelisierte Orangen- und Kiwischeiben, 27  
 Karamellisierte Orangen, 28  
 Kardinal, 130  
 Karotten-Orangen-Ingwer-Salat, 250  
 Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter, 235  
 Kartoffel a'l Orange, 145

- Kartoffelsalat mit Orangenaroma, 146  
 Kichererbsen-Salat mit Orangen, 251  
 Kleine Steaks von der Rinderhüfte gebraten mit Orangesoße und Minznudeln, 99  
 Kokos-Orangen-Schnitten, 162  
 Kokossuppe mit Orangen, 271  
 Koteletts mit Orangensauce, 100  
 Kühles Orangen-Sorbet, 28  
 Kürbis-Bowle mit Orangen, 130  
 Kürbis-Kompott mit Orangen, 29  
 Kürbis-Orangen-Suppe, 272  
 Kürbis-Orangensuppe, 273  
 Kürbissuppe mit Orangen, 273  
 Kürbissuppe mit Orangen und Ingwer, 274  
 Lachs in Orangensauce, 87  
 Lachssteaks in Orangensahne mit Wildreis und Blattspinat, 91  
 Lauwarme Nudelterrine mit Blutorangensauce, 239  
 Leas Orangenrührkuchen, 163  
 Lebkuchen-Panna-cotta mit Orangen, 29  
 Lebkuchen-Parfait mit Orangenragout, 30  
 Makronen-Orangen-Torte, 163  
 Mandarinen-Likör, 131  
 Mango-Orangen-Torte, 164  
 Marinierte Erdbeeren mit Orangen, 31  
 Mariniertes Erdbeer-Orangensalat, 31  
 Mariniertes Schweinefilet im Blätterteig mit Orangen-Chili-Sauce, 100  
 Marzipan-Orangen-Pralinees, 165  
 Mascarpone-Schaum mit Orangensalat, 32  
 Medaillons de filet de porc à l'orange, 101  
 Milch 43, 131  
 Mini-Blutorangen-Torte mit Frischkäse, 165  
 Mocca-Mousse mit Orangen, 33  
 Möhrensalat mit Pinienkernen, 251  
 Möhrensuppe mit Orangen, 274  
 Mohnparfait mit Orangensalat, 33  
 Münsterländer Pfannkuchen-Orangentorte, 166  
 Multivitamin-Nocken mit Orange, 34  
 Nougat-Mascarpone zu Orangenfilets, 92  
 Nussecken mit Orangenmarmelade, 167  
 O Sole Mio, 34  
 Obstsalat mit Datteln, 35  
 Omelette surprise, 35  
 Orange, 141  
 Orangen, 142  
 Orangen filetieren, 143  
 Orangen im Schlafrock, 37  
 Orangen in Grand Marnier, 37  
 Orangen Kürbis Suppe, 275  
 Orangen mit Eiscreme, 38  
 Orangen mit Sesamstreusel, 38  
 Orangen mit würzigem Rum, 38  
 Orangen Soufflé, 39  
 Orangen- oder Grapefruit-Gelee, 223  
 Orangen- oder Mandaringelee, 40  
 Orangen-Apfel-Wähe, 40  
 Orangen-Apfelgratin, 40  
 Orangen-Avocado-Salat, 251  
 Orangen-Bananen-Spieß, 41  
 Orangen-Bandnudel-Salat, 252  
 Orangen-Basilikum-Tiramisu, 41  
 Orangen-Brombeer-Konfitüre, 223  
 Orangen-Buttermilch-Shake, 131  
 Orangen-Campari-Gelee, 224  
 Orangen-Cappuccino-Creme, 42  
 Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons, 253  
 Orangen-Confit, 224  
 Orangen-Crêpes, 43  
 Orangen-Crêpes-Torte 'Surprise', 167  
 Orangen-Crostata mit Pinienkernen, 168  
 Orangen-Curd-Törtchen, 169  
 Orangen-Dattel-Törtchen, 170  
 Orangen-Eisparfait, 43  
 Orangen-Erdnuss-Sauce, 265  
 Orangen-Essig, 266

- Orangen-Garnelen-Curry, 275  
 Orangen-Gelee mit 'Cointreau', 225  
 Orangen-Granita, 44  
 Orangen-Grapefruit-Konfitüre, 225  
 Orangen-Grapefruits-Salat, 253  
 Orangen-Grießpudding, 44  
 Orangen-Gugelhopf, 170  
 Orangen-Hagebutten-Marmelade, 226  
 Orangen-Herz, 171  
 Orangen-Joghurt-Charlotte, 45  
 Orangen-Joghurt-Kuchen, 171  
 Orangen-Joghurt-Mousse an Oran-  
 gensauce, 45  
 Orangen-Joghurt-Torte, 172  
 Orangen-Karamell-Creme mit Trauben,  
 46  
 Orangen-Karamell-Schoko-Mousse, 47  
 Orangen-Konfitüre, 226  
 Orangen-Konfitüre mit Rhabarber, 226  
 Orangen-Konzentrat, 270  
 Orangen-Krabben-Salat, 276  
 Orangen-Kumquat-Marmelade, 227  
 Orangen-Kuppel-Torte, 173  
 Orangen-Litschi-Gelee, 47  
 Orangen-Mais-Cake, 174  
 Orangen-Mandel-Kuchen, 175  
 Orangen-Mandel-Salat, 254  
 Orangen-Mango-Marmelade, 227  
 Orangen-Marmelade, 228  
 Orangen-Marzipan-Mousse, 48  
 Orangen-Marzipan-Törtchen, 175  
 Orangen-Marzipansterne, 176  
 Orangen-Mascarpone-Becher, 48  
 Orangen-Mascarpone-Dip, 266  
 Orangen-Mascarpone-Schichtspeise, 49  
 Orangen-Minz-Shake, 132  
 Orangen-Nudeln, 236  
 Orangen-Nuss-Hähnchenschenkel, 121  
 Orangen-Nuss-Muffins, 176  
 Orangen-Passionsfrucht-Creme, 49  
 Orangen-Pistazien-Parfait, 50  
 Orangen-Punsch, 132  
 Orangen-Quark-Speise, 51  
 Orangen-Reisring, 276  
 Orangen-Ringli, 176  
 Orangen-Sables, 177  
 Orangen-Sahne-Dessert, 51  
 Orangen-Sahne-Schnitten, 51  
 Orangen-Sahne-Torte, 178  
 Orangen-Salat mit Rettich und Chi-  
 corée, 254  
 Orangen-Schaumcreme, 52  
 Orangen-Schichtdessert, 52  
 Orangen-Schinkli mit Wintertraum-  
 Kartoffeln, 102  
 Orangen-Schnecken, 179  
 Orangen-Schnitzchen, 179  
 Orangen-Schoko-Torte mit Joghurtcre-  
 me, 180  
 Orangen-Schokoplätzchen (Abwand-  
 lung Grundrezept Mürbeteig),  
 181  
 Orangen-Schokostern, 182  
 Orangen-Suppe mit Grießnocken, 277  
 Orangen-Thon-Salat, 255  
 Orangen-Tiramisu mit Cantuccini, 53  
 Orangen-Tiramisu mit Rhabarber &  
 Mascarponecreme, 53  
 Orangen-Tomaten-Suppe, 277  
 Orangen-Tomatensuppe, 278  
 Orangen-Torte, 182  
 Orangen-Tropfen, 183  
 Orangen-Tuiles, 183  
 Orangen-Überraschung, 54  
 Orangen-Weincreme-Torte, 184  
 Orangen-Weintrauben-Salat mit Zimt-  
 joghurt, 55  
 Orangen-Windbeutel, 184  
 Orangen-Wodka-Becher, 55  
 Orangen-Zimt-Creme, 55  
 Orangen-Zimt-Kekse, 185  
 Orangen-Zimt-Marmelade, 228  
 Orangen-Zwiebel-Salat, 255  
 Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven, 256  
 Orangenblätter, 186  
 Orangencrêpes, 59  
 Orangencreme, 56, 57  
 Orangencreme mit Erdbeeren, 58

- Orangencreme mit Früchten, 58  
Orangencreme mit Schokoladensoße, 59  
Orangencreme-Torte, 186–188  
Orangendrink, 133  
Orangendrink mit Pfirsich, 133  
Orangeneis-Soufflé, 60  
Orangenflan mit Obst, 60  
Orangenflans mit Grapefruitfilets, 61  
Orangengelee, 85, 229  
Orangengelee für Feinschmecker, 85  
Orangengelee mit Vanille, 229  
Orangengelee mit weißer Mousse, 61  
Orangengelee mit weißer Schoko-Mousse, 62  
Orangenglace mit Krokant, 62  
Orangengratin, 63  
Orangengriessköpfl, 63  
Orangengrütze, 64  
Orangenherzen, 188  
Orangenkaffee, 133  
Orangenkakao, 133, 134  
Orangenkekse, 189  
Orangenköpfchen, 64  
Orangenkuchen, 189, 190  
Orangenkuchen mit Kokosbaiser, 191  
Orangenkuchen mit Makronenkranz, 191  
Orangenlikör, 134, 135  
Orangenlikörplätzchen, 192  
Orangenmakronen, 192  
Orangenmarmelade, 229–231  
Orangenmarmelade und -gelee, 231  
Orangenmond, 193  
Orangenparfait, 65  
Orangenparfait mit Punschsoße, 65  
Orangenplätzchen, 193  
Orangenpudding mit Fruchtsauce, 66  
Orangenpudding mit Vanille, 67  
Orangenpunsch, 135  
Orangenreis mit Poulet, 241  
Orangenrosette, 194  
Orangensahne, 67  
Orangensalat, 67, 68, 256, 257  
Orangensalat »Grand Marnier«, 258  
Orangensalat mit Haselnusssoße, 257  
Orangensalat mit Nägeli, 68  
Orangensalat mit Orangensoße, 258  
Orangensauce, 69, 266, 267  
Orangensauce zu kurzgebratenem Fleisch, 267  
Orangenscheiben, 86  
Orangenschnitte »Carmen«, 195  
Orangensirup, 270  
Orangensorbet mit Rosenwasser, 69  
Orangensoße mit Reis, 241  
Orangensoufflé mit Likör, 70  
Orangensoufflé mit Puderzucker, 70  
Orangensterne, 195  
Orangenstrudel, 196  
Orangensülze, 122  
Orangentarte, 197  
Orangentarte mit Mandarinengelee, 198  
Orangentarte mit Marzipancreme, 199  
Orangentarte mit Pinienkernen - Torta di arance con pinoli, 200  
Orangentee, 135, 136  
Orangentörtchen, 200  
Orangentörtchen mit Joghurt, 201  
Orangentorte, 202–204  
Orangentorte Alt-Yafo, 204  
Orangentorte mit Krokant, 205  
Oranger Zwiebelsalat, 279  
Orientalische Marmelade, 232  
Orientalische Orangenmarmelade, 232  
Orientalischer Orangensalat, 71  
Ostertorte mit Orangen und Mohnbiskuit, 206  
Panettone-Kuppeltorte mit Orangen, 206  
Pfannkuchenstreifen mit marinierten Orangen, 236  
Pfeffer-Orangen mit Karamell-Vinaigrette, 71  
Pfeffer-Orangen-Sauce, 268  
Pfirsich-Orangen-Konfitüre, 233  
Pikante Torteletts mit Orange, 207  
Pistaziencreme auf Orangenfilets, 72

- Punsch-Torte mit Orangen, 208  
 Punschmousse mit Orangen-  
 Feigensalat, 72  
 Punschorte, 208  
 Putenbrust in Orangensoße mit Bohnen,  
 123  
 Putenkeule in Orangensauce, 123  
 Putenoberkeule in Orangensauce, 124  
 Quarkcreme mit Honig und Apfelsinen,  
 73  
 Quarkkrapfen à l'orange, 209  
 Radicchio mit Orange und Koriander, 1  
 Randen-Orangen-Salat, 259  
 Reisring Sevilla, 73  
 Reissalat mit Hähnchen, 259  
 Rinderfilet in Orangen-Sahne-Sauce,  
 103  
 Rindermedaillons mit Orangensoße und  
 Selleriepüree, 103  
 Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 104  
 Rosenkohl mit Orangencurry, 146  
 Rotkohlsalat mit Orangen, 260  
 Rüebli-suppe à l'orange, 279  
 Rumpsteak in Orangen-Pfeffer-Sauce,  
 104  
 Russische Orangen, 74  
 Salat mit Chicoree, Orangen und  
 Walnüssen, 260  
 Salat von Rhabarber und Orangenfi-  
 lets im pochierten Apfel auf kaltem  
 Weinschaum, 75  
 Salat von Rotkohl mit Orangen, 261  
 Samichlaus-Dessert, 75  
 Sanddornquark mit Erdbeeren, 76  
 Sandwaffeln, 210  
 Sauce Cumberland, 268  
 Sauerkrautsalat mit Orangen, 261  
 Savarin mit Orangen-Sabayon, 76  
 Savarin mit Orangensalat, 77  
 Schinken und Orangen, 105  
 Schnitzel in Orangen-Toastbrotkrume  
 mit Salbei-Kartoffelwürfeln, 124  
 Schoko-Orangen-Sauce, 78  
 Schokolade-Orangen-Küchlein, 79  
 Schokoladen-Orangen-Kuchen, 210  
 Schokoladeschalen mit Orangen-  
 schaum, 79  
 Schokoladetorten mit Orangen, 210  
 Schollenfilet auf Orangen-Porree-Soße,  
 92  
 Schwäbische Orangen-Ostertorte, 211  
 Schwarzwurzel-Salat mit Orangen, 261  
 Schweinebraten mit Orangen, 105  
 Schweinebraten mit Orangensoße, 106  
 Schweinelende in Orangensauce, 107  
 Schweinespieße mit Orangen-  
 Vinaigrette, 107  
 Schweinsbraten à l'orange, 108  
 Sellerie-Orangen-Drink, 137  
 Sellerie-Orangen-Salat, 262  
 Semifreddo d'arance - Halbgefrorenes  
 Orangeneis, 80  
 Shrimps-Orangen-Salat, 262  
 Soft Orange, 137  
 Spanisches Glühweingelee mit Oran-  
 gen, 81  
 Spargel à l'Orange, 263  
 Spargel mit Orangensauce, 108  
 Spargel mit Schnitzel und Orangensau-  
 ce, 109  
 Spargel-Lauchpäckchen mit Orangen-  
 Senfbutter, 147  
 Süße Orangenmarmelade, 233  
 Süßsaures Hähnchen, 125  
 Tagliolini mit Krabben und Oran-  
 gensauce, 237  
 Tangerinen Marmelade, 233  
 Tomaten-Orangen-Suppe, 280  
 Torte 'Orange', 212  
 Torte mit kandierten Orangen, 213  
 Trauben-Orangen-Salat, 81  
 Tropic Sun, 214  
 Trutenvoressen à l'orange, 125  
 Vacherin à l'orange, 81  
 Vermicelles à l'orange, 82  
 Winter Power, 137  
 Wintergratin, 82  
 Wirz-Orangen-Salat, 263



- Zitrusfrucht-Gratin, 83
- Zitrusschalen kandieren, 143
- Zwiebel-Orangen-Salat, 264
- OSTERN
  - Ostertorte mit Orangen und Mohnbiskuit, 206
  - Schwäbische Orangen-Ostertorte, 211
- P1
  - Orangenschnitte »Carmen«, 195
  - Orangentorte, 202, 203
- P10
  - Orangenflan mit Obst, 60
  - Orangensauce, 69
- P2
  - Flambierter Orangenkaffee, 129
- P4
  - Avocado-Orangen-Creme, 5
  - Kardinal, 130
  - Orangen mit würzigem Rum, 38
  - Orangen-Avocado-Salat, 251
  - Orangen-Buttermilch-Shake, 131
  - Orangen-Krabben-Salat, 276
  - Orangen-Mascarpone-Becher, 48
  - Orangen-Zwiebel-Salat, 255
  - Orangencreme, 56, 57
  - Orangencreme mit Schokoladensoße, 59
  - Orangeneis-Soufflé, 60
  - Orangensalat mit Orangensoße, 258
  - Orientalischer Orangensalat, 71
  - Pikante Torteletts mit Orange, 207
  - Sauerkrautsalat mit Orangen, 261
  - Sellerie-Orangen-Salat, 262
- P6
  - Blutorangen-Creme, 7
  - Crème-fraîche-Mousse mit Orangen, 12
  - Orangen-Avocado-Salat, 251
  - Orangensalat, 68
- PAMPELMUSE
  - Kandierte Zitrusschalen - Candied Fruit Peel, 141
  - Zitrusschalen kandieren, 143
- PANETTONE
  - Panettone-Kuppeltorte mit Orangen, 206
- PANNA-COTTA
  - Lebkuchen-Panna-cotta mit Orangen, 29
- PARFAIT
  - Bier-Parfait mit Birnen-Orangen-Kompott, 6
  - Lebkuchen-Parfait mit Orangenragout, 30
  - Mohnparfait mit Orangensalat, 33
  - Orangen-Eisparfait, 43
  - Orangen-Pistazien-Parfait, 50
  - Orangenparfait, 65
  - Orangenparfait mit Punschsoße, 65
- PARTY
  - Kaffeesahne mit Orangengranite, 27
  - Reissalat mit Hähnchen, 259
  - Shrimps-Orangen-Salat, 262
- PASSIONSFRUCHT
  - Orangen-Passionsfrucht-Creme, 49
- PFANNKUCHEN
  - Crêpes mit Zabaione - und Orangenfilets, 235
  - Münsterländer Pfannkuchen-Orangentorte, 166
  - Pfannkuchenstreifen mit marinierten Orangen, 236
- PFIRSICH
  - Orangendrink mit Pfirsich, 133
  - Pfirsich-Orangen-Konfitüre, 233
- PISTAZIE
  - Obstsalat mit Datteln, 35
  - Orangen-Pistazien-Parfait, 50
  - Pistaziencreme auf Orangenfilets, 72
- PLAETZCHEN
  - Aromatische Orangenkipferln, 149
  - Bunte Plätzchen, 152
  - Orangen-Ringli, 176
  - Orangen-Schokoplätzchen (Abwandlung Grundrezept Mürbeteig), 181
  - Orangen-Tropfen, 183
  - Orangen-Zimt-Kekse, 185

- Orangenblätter, 186  
 Orangenlikörplätzchen, 192  
 Orangenmakronen, 192  
 Orangenplätzchen, 193
- PORTUGAL  
 Orangensalat, 68
- PRALINE  
 Marzipan-Orangen-Pralinees, 165
- PREISWERT  
 Café Borgia, 128  
 Orangentorte, 204
- PROVENCE  
 Orangen in Grand Marnier, 37
- PUDDING  
 Cointreau-Pudding mit Fruchtsauce, 11  
 Grießpudding mit Orangensoße, 24  
 Orangen-Grießpudding, 44  
 Orangenpudding mit Fruchtsauce, 66  
 Orangenpudding mit Vanille, 67
- PUNSCH  
 Orangen-Punsch, 132  
 Orangepunsch, 135  
 Punsch-Torte mit Orangen, 208  
 Punschtorte, 208
- PURINARM  
 Orangen-Joghurt-Mousse an Orangensauce, 45  
 Orangen-Pistazien-Parfait, 50
- PUTE  
 Blutorangen-Hollandaise zu Putenschnitzeln und Pellkartoffeln, 111  
 Putenbrust in Orangensoße mit Bohnen, 123  
 Putenoberkeule in Orangensauce, 124  
 Schnitzel in Orangen-Toastbrotkrume mit Salbei-Kartoffelwürfeln, 124
- PUTENKEULE  
 Putenkeule in Orangensauce, 123
- QUARK  
 Käsekuchen mit Orangen, 161  
 Orangen-Quark-Speise, 51  
 Quarkcreme mit Honig und Apfelsinen, 73  
 Sanddornquark mit Erdbeeren, 76
- RADICCHIO  
 Geschmorter Radicchio mit Orange und Koriander, 145  
 Radicchio mit Orange und Koriander, 1
- RAFFINIERT  
 Café Borgia, 128  
 Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit Orangengraupen, 115  
 Erdbeeren mit Orangenkaramell, 18  
 Honig-Punsch, 129  
 Orangen-Eisparfait, 43  
 Orangenkakao, 133  
 Pfeffer-Orangen mit Karamell-Vinaigrette, 71  
 Sanddornquark mit Erdbeeren, 76  
 Schoko-Orangen-Sauce, 78  
 Schweinelende in Orangensauce, 107
- REIS  
 Beschwipster Orangenreis, 6  
 Orangen-Reisring, 276  
 Orangenreis mit Poulet, 241  
 Reisring Sevilla, 73  
 Reissalat mit Hähnchen, 259
- REISGERICHT  
 Orangensoße mit Reis, 241
- RHABARBER  
 Orangen-Konfitüre mit Rhabarber, 226  
 Orangen-Tiramisu mit Rhabarber & Mascarponecreme, 53  
 Salat von Rhabarber und Orangenfilets im pochierten Apfel auf kaltem Weinschaum, 75
- RIND  
 Kleine Steaks von der Rinderhäfte gebraten mit Orangesoße und Minznudeln, 99  
 Rinderfilet in Orangen-Sahne-Sauce, 103  
 Rindermedaillons mit Orangensoße und Selleriepüree, 103

- Rindsplätzli auf Orangen-Chicorée, 104  
Rumpsteak in Orangen-Pfeffer-Sauce, 104
- ROSENKOHL  
Rosenkohl mit Orangencurry, 146
- ROSMARIN  
Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 89  
Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit Orangenraupen, 115
- ROTE-BETE  
Randen-Orangen-Salat, 259
- ROTKOHL  
Rotkohlsalat mit Orangen, 260  
Salat von Rotkohl mit Orangen, 261
- ROTWEIN  
Cumberland-Sauce, 265
- RUEHRKUCHEN  
Leas Orangenrührkuchen, 163  
Orangenkuchen, 190
- RUM  
Citrus-Becher a la Caipirinha, 10  
Gebackene Bananen mit Rum, 21
- RUSSLAND  
Orangen mit würzigem Rum, 38
- SABAYON  
Orangen-Schaumcreme, 52  
Savarin mit Orangen-Sabayon, 76
- SAFRAN  
Kaninchen in würziger Sauce, 98
- SAFT  
Orangen-Konzentrat, 270
- SAHNE  
Café Borgia, 128  
Kaffeesahne mit Orangengranite, 27  
Obstsalat mit Datteln, 35  
Orangencreme, 56  
Orangengelee mit weißer Mousse, 61  
Orangenkakao, 133  
Orangensahne, 67
- SALAT  
Böhnlisalat mit Orangen, 243  
Brokkoli-Orangen-Salat mit Kokosraspeln, 243  
Chicoréesalat mit Blutorange, 244  
Chicoréesalat mit Hähnchenbrustfilets und Orangen, 244  
Feldsalat mit Apfelsinen und Walnüssen, 245  
Feldsalat mit Orange, 245  
Fenchel-Orangen-Salat, 246  
Fenchelsalat mit Orangen, 246, 247  
Fischsalat mit Orangen-Oregano-Dressing, 247  
Friséesalat mit Orangen und roten Zwiebeln, 248  
Garnelensalat mit Orangen-Dressing, 248  
Gebratenes Hähnchenfilet auf Orangen-Blattsalat, 120  
Geflügelsalat mit Avocados und Orangen, 249  
Gesundkost-Salat in der Orange, 249  
Griechischer Salat mit Feigen und Orangen, 250  
Kalter Spargel in Orangensauce, 271  
Karotten-Orangen-Ingwer-Salat, 250  
Kartoffelsalat mit Orangenaroma, 146  
Kichererbsen-Salat mit Orangen, 251  
Möhrensalat mit Pinienkernen, 251  
Orangen-Avocado-Salat, 251  
Orangen-Bandnudel-Salat, 252  
Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons, 253  
Orangen-Grapefruits-Salat, 253  
Orangen-Krabben-Salat, 276  
Orangen-Mandel-Salat, 254  
Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée, 254  
Orangen-Thon-Salat, 255  
Orangen-Weintrauben-Salat mit Zimtojoghurt, 55  
Orangen-Zwiebel-Salat, 255  
Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven, 256  
Orangensalat, 68, 256, 257  
Orangensalat »Grand Marnier«, 258  
Orangensalat mit Haselnusssoße, 257  
Orangensalat mit Orangensoße, 258

- Oranger Zwiebelsalat, 279  
 Orientalischer Orangensalat, 71  
 Radicchio mit Orange und Koriander, 1  
 Randen-Orangen-Salat, 259  
 Rotkohlsalat mit Orangen, 260  
 Salat mit Chicoree, Orangen und  
 Walnüssen, 260  
 Salat von Rotkohl mit Orangen, 261  
 Sauerkrautsalat mit Orangen, 261  
 Schwarzwurzel-Salat mit Orangen, 261  
 Sellerie-Orangen-Salat, 262  
 Shrimps-Orangen-Salat, 262  
 Spargel à l'Orange, 263  
 Wirz-Orangen-Salat, 263  
 Zwiebel-Orangen-Salat, 264
- SALBEI**
- Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter,  
 235  
 Schnitzel in Orangen-Toastbrotkrume  
 mit Salbei-Kartoffelwürfeln, 124
- SAUCE**
- Pfeffer-Orangen-Sauce, 268
- SAVARIN**
- Savarin mit Orangen-Sabayon, 76  
 Savarin mit Orangensalat, 77
- SCHICHTDESSERT**
- Orangen-Schichtdessert, 52
- SCHINKEN**
- Schinken und Orangen, 105
- SCHNELL**
- Blutorangen-Gelee mit Rosmarin, 217  
 Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter,  
 235  
 Orangen-Salat mit Rettich und Chi-  
 corée, 254  
 Orangenkakao, 133  
 Orangenreis mit Poulet, 241  
 Sanddornquark mit Erdbeeren, 76  
 Schweinelende in Orangensauce, 107
- SCHNITZEL**
- Schnitzel in Orangen-Toastbrotkrume  
 mit Salbei-Kartoffelwürfeln, 124
- SCHOKOLADE**
- Orangen-Karamell-Schoko-Mousse, 47
- Orangen-Schoko-Torte mit Joghurtcre-  
 me, 180
- Orangen-Schokostern, 182
- Orangengelee mit weißer Mousse, 61
- Orangengelee mit weißer Schoko-  
 Mousse, 62
- Schoko-Orangen-Sauce, 78
- Schokolade-Orangen-Küchlein, 79
- Schokoladen-Orangen-Kuchen, 210
- Schokoladetorten mit Orangen, 210
- SCHOLLE**
- Schollenfilet auf Orangen-Porree-Soße,  
 92
- SCHWABEN**
- Schwäbische Orangen-Ostertorte, 211
- SCHWARZWURZEL**
- Schwarzwurzel-Salat mit Orangen, 261
- SCHWEIN**
- Koteletts mit Orangensauce, 100  
 Mariniertes Schweinefilet im Blätterteig  
 mit Orangen-Chili-Sauce, 100  
 Medaillons de filet de porc à l'orange,  
 101  
 Orangen-Schinkli mit Wintertraum-  
 Kartoffeln, 102  
 Schinken und Orangen, 105  
 Schweinebraten mit Orangen, 105  
 Schweinebraten mit Orangensoße, 106  
 Schweinelende in Orangensauce, 107  
 Schweinespieße mit Orangen-  
 Vinaigrette, 107  
 Schweinsbraten à l'orange, 108
- SELLERIE**
- Rindermedaillons mit Orangensoße und  
 Selleriepüree, 103  
 Sellerie-Orangen-Drink, 137  
 Sellerie-Orangen-Salat, 262
- SENF**
- Bitterorangen-Senf, 269  
 Orangen-Chicorée-Salat mit Senf-  
 croûtons, 253
- SEPTEMBER**
- Orangen-Gugelhopf, 170  
 Orangen-Hagebutten-Marmelade, 226

- Orangenflan mit Obst, 60
- SESAM  
Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit Orangengrauben, 115  
Orangen mit Sesamstreusel, 38
- SHAKE  
Milch 43, 131  
Orangen-Buttermilch-Shake, 131
- SHRIMP  
Shrimps-Orangen-Salat, 262
- SIRUP  
Orangensirup, 270
- SIZILIEN  
Orangen- oder Mandaringelee, 40  
Orangensalat, 257
- SORBET  
Campari-Orangen-Sorbet, 9  
Kühles Orangen-Sorbet, 28  
O Sole Mio, 34  
Orangensorbet mit Rosenwasser, 69
- SOSSE  
Cumberland-Sauce, 265  
Orangen-Erdnuss-Sauce, 265  
Orangensauce, 69, 266, 267  
Orangensauce zu kurzgebratenem Fleisch, 267  
Sauce Cumberland, 268  
Schoko-Orangen-Sauce, 78
- SOUFFLE  
Geeistes Orangensoufflé, 22  
Orangen Soufflé, 39  
Orangeneis-Soufflé, 60  
Orangensoufflé mit Likör, 70  
Orangensoufflé mit Puderzucker, 70
- SPANIEN  
Kaninchen in würziger Sauce, 98  
Orangenflan mit Obst, 60
- SPARGEL  
Kalter Spargel in Orangensauce, 271  
Orangensauce, 267  
Spargel à l'Orange, 263  
Spargel mit Orangensauce, 108  
Spargel mit Schnitzel und Orangensauce, 109
- Spargel-Lauchpäckchen mit Orangensenfbutter, 147
- STAUDENSELLERIE  
Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 89
- STEAK  
Kleine Steaks von der Rinderhäfte gebraten mit Orangesoße und Minznudeln, 99  
Rumpsteak in Orangen-Pfeffer-Sauce, 104
- STRUDEL  
Orangenstrudel, 196
- SUELZE  
Orangensülze, 122
- SUESSIGKEIT  
Orangen-Marzipansterne, 176
- SUESSPEISE  
Crêpes mit Himbeer-Orangen-Soße, 12  
Crêpes mit Zabaione - und Orangefilets, 235  
Crêpes Suzette, 14  
Orangen-Apfel-Wähe, 40  
Orangen-Litschi-Gelee, 47  
Orangeneis-Soufflé, 60  
Pfannkuchenstreifen mit marinierten Orangen, 236  
Sanddornquark mit Erdbeeren, 76
- SUESSWASSER  
Forelle vom Grill mit Orangen, 90
- SUPPE  
Fenchel-Orangensuppe, 271  
Kokossuppe mit Orangen, 271  
Kürbis-Orangen-Suppe, 272  
Kürbis-Orangensuppe, 273  
Kürbissuppe mit Orangen, 273  
Kürbissuppe mit Orangen und Ingwer, 274  
Möhrensuppe mit Orangen, 274  
Orangen Kürbis Suppe, 275  
Orangen-Suppe mit Grießnocken, 277  
Orangen-Tomaten-Suppe, 277  
Orangen-Tomatensuppe, 278  
Rüebli-suppe à l'orange, 279  
Tomaten-Orangen-Suppe, 280

- SWR  
 Gratinierte Blutorange mit Orangen-  
 zabaione, 24
- TAGLIATELLE  
 Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter,  
 235
- TAGLIOLINI  
 Tagliolini mit Krabben und Oran-  
 gensauce, 237
- TANGERINE  
 Tangerinen Marmelade, 233
- TARTE  
 Feiner Orangen - Mandelkuchen, 156  
 Orangentarte, 197  
 Orangentarte mit Mandarinengelee, 198  
 Orangentarte mit Marzipancreme, 199  
 Orangentarte mit Pinienkernen - Torta  
 di arance con pinoli, 200
- TEE  
 Orangente, 135, 136
- TERRINE  
 Enten-Terrine mit Orangen, 239  
 Lauwarme Nudelterrinen mit Blutorange-  
 sauce, 239
- THUNFISCH  
 Orangen-Thon-Salat, 255
- THYMIAN  
 Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit  
 Orangengraupen, 115  
 Schweinebraten mit Orangen, 105
- TIRAMISU  
 Orangen-Basilikum-Tiramisu, 41  
 Orangen-Tiramisu mit Cantuccini, 53  
 Orangen-Tiramisu mit Rhabarber &  
 Mascarponecreme, 53
- TOERTCHEN  
 Orangen-Curd-Törtchen, 169  
 Orangen-Marzipan-Törtchen, 175  
 Orangentörtchen, 200  
 Orangentörtchen mit Joghurt, 201
- TOMATE  
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 89  
 Flotte Mary, 129
- Kaninchen in würziger Sauce, 98  
 Orangen-Tomaten-Suppe, 277  
 Orangen-Tomatensuppe, 278  
 Tomaten-Orangen-Suppe, 280
- TORTE  
 Aromatische Orangentorte, 149  
 Buchweizen-Orangen-Torte, 152  
 Fruchttige Orangentorte, 156  
 Makronen-Orangen-Torte, 163  
 Mango-Orangen-Torte, 164  
 Mini-Blutorange-Torte mit Frischkäse,  
 165  
 Münsterländer Pfannkuchen-  
 Orangentorte, 166  
 Orangen-Crêpes-Torte 'Surprise', 167  
 Orangen-Joghurt-Torte, 172  
 Orangen-Kuppel-Torte, 173  
 Orangen-Sahne-Torte, 178  
 Orangen-Schoko-Torte mit Joghurtcre-  
 me, 180  
 Orangen-Torte, 182  
 Orangen-Weincreme-Torte, 184  
 Orangencreme-Torte, 186-188  
 Orangentorte, 202, 203  
 Orangentorte mit Krokant, 205  
 Ostertorte mit Orangen und Mohnbis-  
 kuit, 206  
 Punsch-Torte mit Orangen, 208  
 Punschtorte, 208  
 Schokoladetorten mit Orangen, 210  
 Schwäbische Orangen-Ostertorte, 211  
 Torte 'Orange', 212  
 Torte mit kandierten Orangen, 213
- TOSKANA  
 Anitra alle Arance - Ente mit Orangen,  
 111  
 Semifreddo d'arance - Halbgefrorenes  
 Orangeneis, 80
- TRAUBE  
 Trauben-Orangen-Salat, 81
- TRUTHAHN  
 Trutenvoressen à l'orange, 125
- VEGAN

- Johannisbeer-Orangen-Marmelade, 223
- VEGETARISCH
- Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée, 254
- Pfeffer-Orangen-Sauce, 268
- Randen-Orangen-Salat, 259
- VOLLWERT
- Sauerkrautsalat mit Orangen, 261
- VORSPEISE
- Kalter Spargel in Orangensauce, 271
- Orangen-Chicorée-Salat mit Senfcroûtons, 253
- Orangen-Krabben-Salat, 276
- Orangen-Reisring, 276
- Oranger Zwiebelsalat, 279
- Tomaten-Orangen-Suppe, 280
- VORZUBEREITEN
- Reissalat mit Hähnchen, 259
- WAEHE
- Orangen-Apfel-Wähe, 40
- WAFFEL
- Orangenmarmelade, 231
- Orangensahne, 67
- Sandwaffeln, 210
- WALNUSSE
- Feldsalat mit Apfelsinen und Walnüssen, 245
- Karotten-Tagliatelle mit Salbei-Butter, 235
- Salat mit Chicoree, Orangen und Walnüssen, 260
- WEIHNACHTEN
- Campari-Orangen-Sorbet, 9
- Eingelegte Orangenscheiben, 85
- Englische Orangenkonfitüre, 218
- Gefüllter Weihnachtsstern, 157
- Lachssteaks in Orangensahne mit Wildreis und Blattspinat, 91
- Marzipan-Orangen-Pralinees, 165
- Orangen-Marzipansterne, 176
- Orangen-Ringli, 176
- Orangen-Sahne-Torte, 178
- Orangen-Schokoplätzchen (Abwandlung Grundrezept Mürbeteig), 181
- Orangen-Schokostern, 182
- Orangen-Tropfen, 183
- Orangencrêpes, 59
- Orangengelee mit Vanille, 229
- Orangenkuchen, 190
- Orangenlikör, 134
- Orangenmond, 193
- Orangenplätzchen, 193
- Orangensirup, 270
- Orangensterne, 195
- Orangentorte, 202
- Punsch-Torte mit Orangen, 208
- WEIN
- Feine Orangen-Weincreme, 19
- WEINCREME
- Orangen-Weincreme-Torte, 184
- WEINTRAUBE
- Orangen-Weintrauben-Salat mit Zimtojoghurt, 55
- WEISSKOHL
- Sauerkrautsalat mit Orangen, 261
- WINDBEUTEL
- Orangen-Windbeutel, 184
- WIRSING
- Wirz-Orangen-Salat, 263
- WORCESTERSAUCE
- Orangen-Grapefruits-Salat, 253
- ZABAIONE
- Crêpes mit Zabaione - und Orangefilets, 235
- Erdbeeren mit Orangen-Zabaione, 17
- ZEIT
- Orangentorte, 204
- ZITRONE
- Kandierte Orangen- und Zitronenscheiben / Orangeat und Zitronat, 139
- Kandierte Zitruschalen, 140
- Kandierte Zitruschalen - Candied Fruit Peel, 141
- Mandarinen-Likör, 131

Zitrusschalen kandieren, 143

ZITRUSFRUCHT

Feines Zitrusfrucht-Trio, 20

Fruchtsalat Aurora, 21

Kandierte Zitrusschalen - Candied Fruit  
Peel, 141

Orangen, 142

Zitrusschalen kandieren, 143

ZWIEBEL

Orangen-Zwiebel-Salat, 255

Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven, 256

Oranger Zwiebelsalat, 279

Zwiebel-Orangen-Salat, 264