

Apfelsinen für gesunde Winterkost

Südfrucht voller Saft und Kraft

Weltweit gibt es mehr als 400 Apfelsinensorten, die in Blond- und Blutorangen unterteilt sind. Besonders beliebt sind die Südfrüchte bei uns im Winter. Nicht nur als Obstbiss und Saft, sondern auch als Zutat zu Salaten, Gebäck und gekochten Speisen schmecken sie und versorgen uns mit Vitamin C.

Tomatensüppchen

Zutaten (für 4 Personen): 1 große Dose Tomatenstücke mit Saft, 2 gewürfelte Schalotten, 2 gehackte Knoblauchzehen, 2 EL Sonnenblumenöl, 100 ml Weißwein, Saft von 2 Apfelsinen, 2 EL Crème fraîche, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, Zucker, 1 Hand voll gehackte Basilikumblätter.

Zubereitung: Schalotten in Öl dünsten, Knoblauch, Tomaten und Basilikum zugeben. Mit Wein und Apfelsinensaft aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone würzen, mit Crème fraîche verziern.

Blutorangen-Salat

Zutaten (für 4 Personen): 500 g Chicorée, 4 Blutorangen, 4 EL Mandelstifte, 2 TL Zitronensaft, 2 TL Honig, 2 EL geröstete Mandelblättchen.

Zubereitung: Chicorée längs durchschneiden, Strunk entfernen. Chicorée in Streifen schneiden. Orangen schälen, Haut entfernen, Filets heraustrennen. Orangen, Chicorée und Mandelstifte mit Saft und Honig mischen, mit Mandeln bestreuen.

Kartoffelpfanne

Zutaten (für 4 Personen): 800 g Kartoffeln, 4 EL Olivenöl, 1 Bund Basilikum, 2 unbehandelte Apfelsinen, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln. In beschichteter Pfanne Olivenöl erhitzen, Kartoffeln 5 min braten. Wenden, salzen, pfeffern, Knoblauch darüber pressen. Von 1 Apfelsine Schale abreiben. Beide Apfelsinen auspressen. Saft und Schale zu Kartoffeln geben. Zugedeckt 30 min bei Mittelhitze garen. Basilikum hacken, unter Kartoffeln mischen. Mit Fisch servieren.

Zutaten (für 4 Personen): 250 ml Schlagsahne, 125 ml Weißwein, 3 EL Orangenlikör, Butterschmalz, 3 unbehandelte Apfelsinen, Salz, Pfeffer, 4 Kalbskoteletts.

Zubereitung: Koteletts pfeffern, 4 Stunden in Marinade aus Saft und Schale von 2 Apfelsinen legen. Koteletts abtupfen, in Butterschmalz anbraten. Mit Marinade, Likör und Wein ablöschen, 8 min schmoren. Fleisch herausnehmen, Sahne zum Bratensatz geben, aufkochen, salzen, pfeffern. Apfelsine filetieren, in Soße geben. Fleisch mit Soße anrichten.

Hähnchen à l'orange

Zutaten (für 4 Personen): 4 Hähnchenschenkel mit Rückenstück, 400 ml Hühnerbrühe, je 1 kleines Bund Petersilie, Frühlingszwiebeln und Koriander, 200 ml frisch gepresster Apfelsinensaft, 8 Apfelsinenscheiben, Schale von 1 unbehandelten Apfelsine, 2 EL Öl, je 1 TL Kreuzkümmel und Paprika, Salz, Pfeffer, etwas Speisestärke.

Zubereitung: Hähnchenkeulen in 8 Stücke teilen, salzen, pfeffern, in Öl beidseitig scharf anbraten. In Fettpfanne geben. Brühe mit Saft mischen. Kümmel, Paprika, gehackten Koriander und Petersilie sowie klein geschnittenen Frühlingszwiebeln auf Fleisch verteilen, mit je 1 Apfelsinenscheibe belegen. Flüssigkeit angießen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 60 min schmoren. Bratenfond abschütten, mit etwas in Wasser verrührter Stärke zum Andicken aufkochen.

Apfelsinen-Muffin

Zutaten (für 12 Stück): 260 g Mehl, 150 g Zucker, 2 TL Backpulver, 1 TL Natron, 2 TL Apfelsinenschale, 3 Apfelsinen, 1 Ei, 100 ml Öl, 250 ml Buttermilch.

Zubereitung: Apfelsinen schälen, Filets auslösen, klein schneiden, mit Mehl, Backpulver, Natron und Apfelsinenschale mischen. Ei, Zucker, Öl und Milch schaumig schlagen, Mehlgemisch unterheben. Teig in Papierförmchen oder gründlich gefettetes Muffinblech einfüllen, 20 – 25 min im auf 160 Grad vorgeheizten Backofen backen. Muffins herausnehmen, 5 min ruhen lassen, dann aus Förmchen lösen, auf Kuchengitter auskühlen lassen.

