

Rezept

Fruchtig gefüllter Rinderbraten auf Orangenreis

Ein Rezept von Fruchtig gefüllter Rinderbraten auf Orangenreis, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Rinderbraten (aus dem Bug)	1 dünne Lauchstange
1/4 Ananas (längs geschnitten)	1 EL süßer Senf
1 TL getrockneter Thymian	Salz
Pfeffer aus der Mühle	1 EL Olivenöl
75 ml Orangensaft	125 ml Gemüsebrühe
75 g Parboiled Reis	1/4 TL Kurkuma
1 Orange	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (keine Umluft) vorheizen. In den Braten mit einem tiefen Längsschnitt eine möglichst große Tasche schneiden, an den beiden Enden des Schnittes durch jeweils einen Querschnitt die Tasche vergrößern.
2. Von der Lauchstange Wurzelende und die dunkelgrünen Blattenden abschneiden, Stange längs einschneiden und gründlich waschen. Die Lauchstange in hauchdünne Scheiben schneiden. Vom Ananasviertel den inneren Strunk abschneiden und das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Fruchtfleisch sehr fein hacken, mit Lauchringen, Senf und Thymian vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa ein Drittel in die Rindfleischtasche füllen. Restliche Füllung in eine Auflaufform geben.
3. Das Fleischstück mit einem Küchenfaden umwickeln, im heißen Öl von allen Seiten anbraten, mit in die Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen (Mitte) 40 Min. garen.
4. Nach 20 Min. den Orangensaft mit der Brühe aufkochen, den Reis zugeben, mit Kurkuma würzen und bei geringster Hitze nach Packungsaufschrift (ca. 20 Min.) quellen lassen. Orange so schälen, dass die gesamte weiße Schale entfernt ist. Die Orangenfilets entlang der feinen Fruchthäutchen herausschneiden, heraustropfenden Saft dabei auffangen. Aufgefangenen Orangensaft und die Orangenfilets kurz vor dem Servieren zum Reis geben. Den Rinderbraten aufschneiden und mit dem Orangenreis servieren.