

Rezept

Gemüse mit Orangensauce

Ein Rezept von Gemüse mit Orangensauce, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 Fenchelknolle | 2 Möhren |
| 1 Zucchini | 1 kleine rote Paprikaschote |
| 1/2 unbehandelte Orange | 2 Knoblauchzehen |
| 1/2 rote Chilischote | 2 EL Olivenöl |
| 2 EL Orangenlikör (nach Belieben) | Salz |
| 1 TL Honig | Basilikumblättchen zum Bestreuen |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Gemüse putzen und waschen. Fenchel vierteln, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Möhren in Scheiben, Zucchini in Würfel und die Paprika in Streifen schneiden.

2. Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Den Knoblauch schälen, Chili waschen und putzen, beides fein hacken.

3. Öl im Wok erhitzen. Fenchel mit Möhren darin 3-4 Min. braten. Zucchini und Paprika 2-3 Min. mitbraten, Knoblauch und Chili untermischen. Orangenschale und -saft mit 50 ml Wasser und Likör zugeben. Gemüse mit Salz und Honig würzen. Mit Basilikum bestreuen.