Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

# Gemüse mit Orangensauce

Ein Rezept von Gemüse mit Orangensauce, am 08.10.2026

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1** | Fenchelknolle |
| **1** | Zucchino |
| | 1/2 unbehandelte Orange |
| | 1/2 rote Chilischote |
| **2 EL** | Orangenlikör (nach Belieben) |
| **1 TL** | Honig |
| **2** | Möhren |
| **1** | kleine rote Paprikaschote |
| **2** | Knoblauchzehen |
| **2 EL** | Olivenöl |
| | Salz |
| | 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, Zucchino 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. Zucchino 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.