

Rezept

Orientalische Orangen

Ein Rezept von Orientalische Orangen, am 18.12.2025

Zutaten

2 Orangen	1 TL Sesamöl (ersatzweise Rapsöl)
1 TL Fruchtzucker	1 Prise gemahlener Zimt
1 Prise gemahlene Nelken (ersatzweise Piment)	1 Msp. gemahlene Vanille
1 Schuss Weißwein (ersatzweise Apfelsaft)	1 EL gehackte Haselnüsse (ersatzweise Pistazien)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut mitentfernt wird. Dann die Früchte in 1 cm dicke Scheiben schneiden, halbieren, den Saft auffangen.
2. Den Orangensaft mit dem Öl, 1/2 TL Fruchtzucker und den Gewürzen in einem Topf verrühren. Bei schwacher Hitze heiß werden lassen. Gewürzsud vom Herd nehmen. Orangenscheiben zufügen. Zugedeckt ca. 15 Min. darin marinieren, einmal werden.
3. Die Orangenscheiben aus dem Sud nehmen. Auf Tellern oder Schälchen anrichten. Den Wein zum Gewürzsud geben und einmal kurz aufkochen lassen. Mit dem restlichen Fruchtzucker abschmecken. Den Sud etwas abkühlen lassen und über die Orangenscheiben gießen. Mit den Nüssen bestreut servieren.