

Rezept

# Rehragout mit Orange

Ein Rezept von Rehragout mit Orange, am 08.06.2023

## Zutaten

<b>1 Bund</b> Suppengemüse	<b>3</b> Zwiebeln
<b>1</b> 2 Knoblauchzehen	<b>je 2 Zweige</b> Thymian und Salbei
<b>1</b> Lorbeerblatt	<b>3</b> Bio-Orangen
<b>200 g</b> Rehfleisch aus der Keule	<b>1 EL</b> Rapsöl
Salz	Pfeffer
<b>800 g</b> Brokkoli	<b>200 g</b> Hartweizen-Bandnudeln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 826 kcal

## Zubereitung

1. Das Suppengemüse waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und mit dem Lorbeer zu einem Sträußchen binden. Orangen heiß waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen.
2. Das Fleisch trockentupfen, in 2 cm große Würfel schneiden und im heißen Öl in 3 Min. rundum scharf anbraten. Salzen und pfeffern. Suppengemüse, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Orangensaft ablöschen, Orangenschale und Kräutersträußchen zugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Std. schmoren.
3. Brokkoliröschen waschen, in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Gekochtes Fleisch mit Kräutern herausheben. Warm stellen. Sauce nach Belieben pürieren, salzen, pfeffern. Fleisch und Brokkoli einlegen und mit den abgetropften Nudeln anrichten.