

## Rezept

# Rinderlende mit Ingwermöhren

Ein Rezept von Rinderlende mit Ingwermöhren, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 4 cm) | <b>2</b> Knoblauchzehen              |
| <b>1</b> große rote Chilischote           | <b>2</b> Orangen, davon 1 Bio-Orange |
| <b>400 g</b> Rinderlende                  | Salz                                 |
| Pfeffer                                   | <b>2 EL</b> neutrales Pflanzenöl     |
| <b>1 Bund</b> junge Möhren (ca. 300 g)    | <b>30 g</b> kandierter Ingwer        |
| ½ Bund Koriandergrün                      |                                      |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

## Zubereitung

1. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Bio-Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Anschließend beide Orangen auspressen.
2. Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schmortopf erhitzen, das Öl hineingeben und die Lende darin bei mittlerer Hitze in 5-6 Min. von allen Seiten sorgfältig anbraten. Das Fleisch herausheben. Ingwer, Knoblauch und Chili im Bratensatz 1 Min. unter Rühren anbraten, mit der Hälfte des Orangensaftes ablöschen. Das Fleisch wieder einlegen und bei mittlerer Hitze 30 Min. zugedeckt schmoren lassen.
3. Inzwischen die Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden. Den kandierten Ingwer fein hacken. Das Fleisch im Schmortopf wenden, Möhren, kandierten Ingwer und Orangenzesten um das Fleisch verteilen und den übrigen Orangensaft angießen. Einmal aufkochen und weitere 30 Min. zugedeckt schmoren lassen, gelegentlich umrühren.
4. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter grob schneiden. Die Lende herausheben und zugedeckt 5 Min. ruhen lassen. Die Möhren mit Salz abschmecken und das Koriandergrün unterrühren. Das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden und mit den Ingwermöhren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu schmeckt ein fruchtiger Weißwein.