ALDI INFORMIERT...

www.aldi-sued.de

Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren und erfahren Sie Wissenswertes über die Orange.

Das Rezept für *„Crêpe Suzette"* und viele weitere leckere Rezepte finden Sie auch auf www.aldi-sued.de/obst-monat

Auf in die Orangensaison.

ALDI SÜD

ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG • Burgstr. 37 • 45476 Mülheim
Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie unter www.aldi-sued.de unter „ALDI SÜD A bis Z" → „F" → „Filialen und Öffnungszeiten" oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.

Serviervorschlag

Orangen-Möhrensuppe

4 Personen

ca. 60 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 500 g Möhren
- 4 Kartoffeln
- 2 EL BIO Olivenöl
- 800 ml LE GUSTO® Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse
- 4 Orangen
- 20 g SWEET VALLEY® Kerne-Sortiment, Sorte: Pinienkerne
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer
- 6 EL MILFINA® Schlagsahne
- 4 EL MILFINA® Crème fraîche Classic
- 4 Zweige Thymian

Zubereitung:

Die Zwiebeln häuten, Möhren und 4 Kartoffeln schälen und alles klein würfeln. In Olivenöl anschwitzen. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Orangen heiß abwaschen und von zwei Früchten die Schale abreiben, anschließend die 4 Orangen auspressen. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne leicht bräunen.

Suppe pürieren, Saft und Abrieb dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal kurz pürieren und Sahne angießen.

Die Suppe in Teller füllen und mit einem Klecks Crème fraîche anrichten. Abgezupfte Thymianblättchen und die Pinienkerne über die Suppe streuen.

Serviervorschlag

Hähnchen-Orangen-Spieße

4 Personen

ca. 45 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

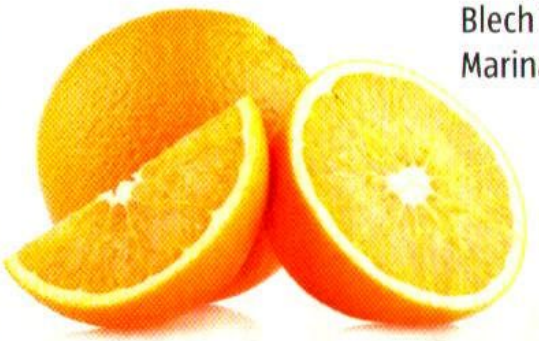
- 550 g Hähnchenbrustfilets
- 2 Orangen
- 3 rote Zwiebeln
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 rote Chilischote
- 3 EL GOLDLAND® Bienenhonig
- 5 EL BELLASAN® Sonnenblumenöl
- Salz
- 8 Holzspieße

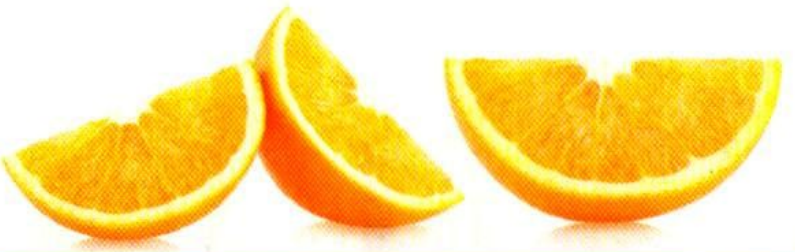
Zubereitung:

Spieße wässern (durch das Wässern der Spieße entzieht das Holz nicht den Fleischsaft und die Zutaten lassen sich leichter vom Spieß schieben). Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Orangen heiß abwaschen und vierteln. Dann in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln häuten und in Spalten schneiden. Alles abwechselnd auf die Spießchen stecken.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und im Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze (Umluft ungeeignet) heiß werden lassen.

Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Chilischote entkernen und ebenso fein hacken. Rosmarin und Chili mit Honig und Öl mischen. Die Spieße damit bestreichen und mit Salz bestreuen. Auf das heiße Blech legen und ca. 20 Min. backen. Zwischendurch mit herablaufender Marinade bestreichen. Mit einer Reismischung servieren.





Newsletter einfach unter: www.aldi-sued.de unter „ALDI SÜD A bis Z" → „N" → „Newsletter" bestellen.

Serviervorschlag

Rinderfilet-Steak

mit Orangen-Pfeffer-Butter

4 Personen

ca. 60 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 2 EL BACK FAMILY® Mandeln, gehobelt**
- 125 g MILFINA® Butter
- LE GUSTO® Pfeffer
- Abrieb von einer Orange
- Salz
- 4 Rinderfilet Steaks
- 2 EL BELLASAN® Sonnenblumenöl

**Saisonartikel

Zubereitung:

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Ein paar Blättchen für die Deko lassen. Butter, Mandeln, Pfeffer und Orangenschale verrühren. Mit Salz würzen. Auf ein Stück Alufolie geben, zur Rolle formen und mit Folie umwickelt ca. 1 Stunde kaltstellen.

Steaks trocken tupfen und mit Küchengarn in Form binden. Öl in der Pfanne erhitzen und Steaks von jeder Seite 5–6 Min. braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. In Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Die kalte Butter in Scheiben schneiden und zum Servieren auf die heißen Steaks legen. Mit einigen Mandelblättchen garnieren.

Dazu passen besonders gut Schinken-Böhnchen und gebratene Kartoffelschnitze.

Serviervorschlag

Kabeljau à l'Orange

4 Personen

ca. 40 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 2 Orangen
- 400 g Datteltomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL BIO Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Packungen Kabeljaufilet
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer
- 3 Stängel Basilikum

Zubereitung:

Von einer Orange etwa die Hälfte der Schale abreiben. Diese und die zweite Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt ist. Früchte in dünne Scheiben schneiden. Datteltomaten halbieren, Zwiebeln würfeln, Knoblauch durchpressen. Alles mit der geriebenen Orangenschale, Olivenöl und Zitronensaft mischen.

Kabeljaufilet in 4–6 Stücke teilen und mit Tomaten und Orangenscheiben in eine feuerfeste Form geben, salzen und pfeffern. Die Orangen-Öl-Mischung darüber geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) auf der zweiten Schiene von unten 12–13 Min. backen. Zuletzt mit Basilikum bestreuen und mit frischem Baguette servieren.

Newsletter einfach unter: www.aldi-sued.de unter „ALDI SÜD A bis Z" → „N" → „Newsletter" bestellen.

Serviervorschlag

Orangen-Muffins mit Zimt

12 Stück

ca. 20 Minuten
(ohne Backzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 1 Orange
- 3 LANDVOGT® Eier
- 100 g MILFINA® Butter
- 3 TL LE GUSTO® Zimt**
- 120 g Zucker
- 240 g MÜHLENGOLD® Weizenmehl Type 405
- ½ Pck. BACK FAMILY® Backpulver
- 125 ml RIO D'ORO® Orangensaft
- 12 Papierförmchen

**Saisonartikel

Zubereitung:

Orange heiß abwaschen, trocknen und Schale abreiben. Die weiße Haut komplett wegschneiden und die Orange in feine Scheibchen schneiden. Beiseitestellen.
Eier, Butter, Zimt und Zucker schaumig schlagen.
Mehl mit dem Backpulver mischen und nach und nach unterrühren. Orangensaft und Schale dazugeben.

Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Den Teig auf die Förmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) ca. 20 Min. backen.
Nach dem Backen die Orangenscheiben auf den Muffins verteilen.

Serviervorschlag

Smoothies mit Orange

je 1 Glas

ca. 10 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

Mischung 1
- 150 g Himbeeren
- ½ Banane
- Saft einer Orange

Mischung 2
- 1 Banane
- Saft einer Orange

Mischung 3
- 150 g Himbeeren
- Saft einer Orange

Zubereitung:

Die Bananen in Stücke schneiden und mit Orangensaft und den Himbeeren in den Mixer geben und schaumig mixen. Genauso mit den anderen Fruchtmischungen verfahren.

Tipp: Einen Fruchtspieß mit den zugehörigen Früchten ins Glas stellen.

Tipp: Orangen filetieren:

Eine Orange zu filetieren ist nicht schwer. Sie benötigen lediglich ein feines und scharfes Messer, zum Beispiel ein Filetiermesser. Zuallererst müssen Sie das obere und untere Ende der Orange so abschneiden, dass das Fruchtfleisch zu sehen ist.

Dann stellen Sie die Orange auf die Unterseite, um mit dem Messer die gesamte Schale großzügig abschneiden zu können. Nach diesem Arbeitsschritt sollte sich keine Schale mehr an der Orange befinden.

Abschließend müssen die Orangen-Filets nur noch mit dem Messer zwischen den Trennhäuten der Orange einzeln herausgeschnitten werden.

Newsletter einfach unter: www.aldi-sued.de unter „ALDI SÜD A bis Z" → „N" → „Newsletter" bestellen.

Serviervorschlag

Crêpe Suzette

4 Personen

ca. 60 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 2 EL BACK FAMILY® Mandeln, gehobelt**
- 2 LANDVOGT® Eier
- 200 ml MILFINA® H-Milch 1,5 %
- 50 g zerlassene MILFINA® Butter
- 100 g MÜHLENGOLD® Weizenmehl Type 405
- 1 Prise Salz
- 3 Orangen
- 2 EL BELLASAN® Sonnenblumenöl
- 50 g Zucker
- 2 EL MILFINA® Butter
- 6 EL RIO D'ORO® Orangensaft oder Grand Marnier Cordon Jaune, 40 %
- 1 EL Puderzucker

**Saisonartikel

Zubereitung:

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
Eier, Milch, weiche Butter, Mehl und Salz mixen und 20 Minuten quellen lassen. Eine Orange heiß abwaschen, Schale abreiben und Orange auspressen. Die Schale und die weiße Haut von zwei Orangen mit dem Messer entfernen und filetieren (einen Tipp zu „Orange filitieren" finden Sie auf Seite 7). Den Saft auffangen.
Die Crêpes mit einem Crêpemaker zubereiten oder in der Pfanne mit etwas Öl dünn, hellbraun backen. Crêpes abdecken und warmhalten.
Zucker und 2 EL Butter in der Pfanne schmelzen, Orangensaft zugeben und kurz einkochen lassen. Orangenschale und -filets vorsichtig unterheben. Für die alkoholische Variante 6 EL Grand Marnier zugeben und flambieren.
Zum Anrichten die Crêpes auf Tellern verteilen, mit der Orangensauce übergießen und mit Mandelblättchen bestreuen.
Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.

ALDI SÜD
FSC RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C102645
Dieses Magazin ist auf FSC® zertifiziertem Papier gedruckt.