



Keller's Rezeptdienst

Nr. 40	Mai	2006
Schweinsgeschnetzeltes an Orangensauce		

Zutaten: (Grundrezept für 4 Personen)

500 g grob geschnetzeltes
Schweinefleisch
1 Orange, Saft und 1/2
abgeriebene Schale
2 - 3 TI Thomy grobkörniger
Senf
1 Tasse grüne Erbsen
2 El Speisefettcrème
"Maître Boucher"
2 - 3 TI Thomy
Tomatenpüree oder
Ketchup
1 1/2 dl Weisswein
1/2 Bouillonwürfel
1 gute Prise Ingwer- und
Paprikapulver
Salz und Pfeffer
1 1/2 dl (Sauer-) Halbrahm

Grundrezept für 4 Personen:

1. 3 - 4 El Orangensaft und Senf mit Fleisch vermengen. Zugedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen. Erbsen in lauwarmes Wasser tauchen.
2. Fleisch trocken tupfen und portionenweise in Speisefettcrème anbraten.
3. Restlicher Orangensaft, Orangenschale und Tomatenpüree oder Ketchup zugeben. Mit allfälligem Fleischsaft einkochen lassen. Erbsen, Weisswein und Bouillonwürfel zugeben. Alles 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.
4. Unterdessen Linsen oder Couscous zubereiten.
5. Fleisch mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Halbrahm untermischen. Nochmals aufkochen. Mit Beilage servieren.

Beilage:

7-Minuten Couscous oder rote Linsen

Das Keller Team wünscht Ihnen en Guete und viel Erfolg

Metzgerei Keller AG • Manesseplatz 88 • CH – 8045 Zürich • MWST-Nr. 235 759

Tel 044 462 00 90 • Fax 044 462 00 49

E-Mail: info@metzgerei-keller.ch • Internet: www.metzgerei-keller.ch