

Rindfleisch mit Orange

Für 4 Personen

Zutaten

- 600 g Rindfleisch
- 2 Orangen unbehandelt
- 4 Frühlingszwiebeln
- 300 ml Orangensaft
- 2 El Sojasauce
- 2 El Honig flüssig
- 4 El Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Orange waschen und einige Zesten abziehen. Die Orange filetieren, den Saft auffangen, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
2. Das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne oder im Wok scharf anbraten.
3. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. Frühlingszwiebeln in der Pfanne anbraten, den gesamten Orangensaft, Sojasauce und Honig dazugeben und einkochen lassen.
4. Abschmecken und Orangenfilets und Fleisch dazu geben und erwärmen.
5. Zum Servieren die Zesten drüber streuen. Dazu schmeckt natürlich Reis.

Tipps & Tricks

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten