

Orangen-Gemüse

Für 2 Personen

400 g Gemüse 2 Zweige Thymian
1 große Orange 100 ml Brühe 70 g Butter
Öl, Salz, Pfeffer

Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden; Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit dem Thymian in der Pfanne anbraten, davon etwa 5 min. bei offener Pfanne. Die Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Heiße Brühe in die Gemüse-Pfanne geben und die Orangen-Scheiben mit einem Stückchen Butter hineinlegen; mit Salz, Pfeffer nachwürzen und die Thymian-Zweige entfernen. Die Orangen-Scheiben sollten nicht zerfallen.

Beim Anrichten die Orangen-Scheiben zuerst auf den Teller legen, das Gemüse darüber schichten und mit Salz und Pfeffer leicht nachwürzen.

Man verwende selbstgemachte Brühe. Die Geschmack-Verstärker in den zahlreich angebotenen Brühwürfeln verderben das Gericht.

Es passen verschiedene Gemüse-Sorten z. B. Porree, Weißkohl, Spitzkohl oder Fenchel. Das Gemüse dünn schneiden, damit es beim Braten gut aromatisiert wird.

Wie bei den meisten Gerichten sollte man das Anrichten eines Salates nicht vergessen; er wird um das Gemüse gelegt. Zu den genannten Gemüse-Sorten passt optisch ein rötlicher Salat, z. B. von geriebenen Möhren oder kleinen Rispen-Tomaten.

NN am 20. Januar 2013