

# Schweinefilet mit Orangensoße und Nudeln

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets

## Zutaten (4 Personen)

- » 600g Schweinefilet
- » 4 Orange(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 2 EL Sojasoße
- » 3 EL Öl
- » 250g Bandnudeln
- » Salz & Pfeffer
- » 250ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 TL Soßenbinder

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

61-90min

## Zubereitung

1. Das Schweinefilet abbrausen, trockentupfen, quer zur Faser in Medaillons schneiden, diese etwas flach drücken.

2. Die Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäuten schneiden. Aus den Resten den Saft auspressen. Den Knoblauch abziehen, durch die Presse in eine kleine Schüssel drücken. Mit Orangensaft, Sojasoße und 2EL Öl verrühren. Das Fleisch damit bestreichen, ca. 60min marinieren.

3. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen 1EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Medaillons abtropfen lassen und auf jeder Seite 2-3min darin braten. Das Fleisch herausnehmen, salzen sowie pfeffern und warm stellen.

4. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Den Bratensatz mit Brühe und Marinade lösen, aufkochen lassen, mit Soßenbinder andicken und abschmecken. Das Fleisch und die Orangenfilets in der Soße erwärmen. Mit den Nudeln anrichten.

Nährwerte: 580kcal/E42g/F19g/KH59g pro Portion

angelegt am: 09.01.2004

Rezept-Nr: 793

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke