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