

## ORANGEN

**D**as Hauptanbaugebiet der Orangen ist zwar Valencia, doch die Plantagen ziehen sich bis nach Andalusien hin. Die Blüte der Zitrusfrucht besticht weniger durch ihr Äusseres als durch ihren betörenden Duft. Die Früchte werden von Hand gepflückt. Am bekanntesten ist die «Navel». Ihr Fleisch ist süss und saftig und wird gerne pur genossen. Bitterorangen werden vor allem für Marmelade verwendet.

### MIT ORANGEN

#### Churros

Ergibt ca. 18 Stück

**150 g Mehl**  
**¼ TL Salz**  
**½ Bio-Orange**  
**3,5 dl Wasser**  
**5 EL Olivenöl**  
*Öl zum Frittieren*  
**ca. 50 g Puderzucker**

**1** Mehl und Salz mischen. Orangenschale fein abreiben. Mit Wasser und Öl aufkochen. Mehl im Sturz beigegeben. Mit einer Kelle kräftig rühren, bis sich der Teig vom Boden löst. Abkühlen lassen.

**2** Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (ca. Nr. 12) füllen. Öl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 170 °C erhitzen. Jeweils 4–5 ca. 10 cm lange Stäbchen vorsichtig direkt ins heisse Fett spritzen. Bei guter Hitze goldbraun backen. Churros mit einer Schaumkelle herausheben. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Sofort geniessen.

**Das Gebäck isst man in Spanien zum Frühstück und trinkt dazu eine heisse, dickflüssige Schokolade.**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Stück ca. <1 g Eiweiss,  
 3 g Fett, 9 g Kohlenhydrate,  
 270 kJ/64 kcal

