

Orangen-Erdnuss-Sauce



 für 4 Personen

 ca. 25 Min.

Zutaten

Öl zum Anbraten
600 g **Hackfleisch** (Rind, Schwein und Kalb)
1 EL **Mehl**

1 EL **Orangenkonfitüre**
2 EL **Erdnussbutter**
1.5 dl **Orangensaft**
1.5 dl **Fleischbouillon**
1 EL **Sojasauce**
wenig **Pfeffer**

ZUBEREITUNG

1. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen. Mehl darüberstreuen, mischen. Bratfett auftupfen.

2. Konfitüre, Erdnussbutter und Fleisch begeben, mischen. Orangensaft und Bouillon dazugliessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, Sauce würzen.

Service

Passt zu:

Tortillas, Omeletten.

Tipp:

Statt Hackfleisch Tofu, in Würfeli, verwenden. Mehl weglassen, Fleischbouillon durch Gemüsebouillon ersetzen.

Nährwert pro Person

30 g Fett
31 g Eiweiss
10 g Kohlenhydrate
1833 kJ (438 kcal)