

SCHWEINSPFEFFER MIT ORANGEN

4
Personen

30 Min.
Vor- / Zubereitung

1-3 Tage
Schnellbeize



Hauptgang

Dies und noch weitere Rezepte des LBV
gibt es auf www.luzernerbauern.ch

LUZERNER **BÄUERINNEN**
UND BAUERN

SCHWEINEPFEFFER MIT ORANGEN

800 g Schweinsvoressen

in Glas-, Porzellan- oder Chromstahlschüssel geben

DIE SCHNELLE BEIZE

5 dl Weisswein

1 dl Apfelessig

1 mittlere Zwiebel

in feine Streifen schneiden

1 unbehandelte Orange

halbieren, dünne Scheiben schneiden

2 Lorbeerblätter

3 Nelken

5 Kardamomkapseln

leicht zerdrücken

10 Pfefferkörner

zerdrücken

alle Zutaten aufkochen, heiss über das Fleisch giessen, gut vermengen
Mit einem Teller beschweren, damit das Fleisch vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist
1 Tag bei Zimmertemperatur oder 2–3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen
danach Orangenscheiben, Zwiebeln und Gewürze herauslesen, beiseite stellen
Fleisch mit Haushaltspapier trocken tupfen

Beize in eine Pfanne giessen, aufkochen, damit das Eiweiss flockt, mit Passiertuch passieren
danach zurück in die saubere Pfanne giessen. Das ist die Grundlage für die Sauce

1–2 EL Rapsöl

in der Bratpfanne erhitzen

Fleisch bei starker Hitze ca. 5 Minuten gut anbraten

Salz

Pfeffer, Paprika

würzen, Fleisch zur Beize geben

2 EL Risottoreis

beigeben, aufkochen

die beiseite gestellten Orangenscheiben, Zwiebeln und Gewürze beigeben

Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 1 Std. schmoren

½ der Orangenscheiben und Gewürze entfernen

Fleisch aus der Sauce nehmen, beiseite stellen

Sauce pürieren, danach Fleisch beigeben

nach Belieben 200 g Champignons oder Eierschwämme beigeben, zugedeckt 5 Min. köcheln, abschmecken

beim Anrichten mit frischen Orangenscheiben garnieren

4

Personen

30 Min.

Vor-/Zubereitung

1–3 Tage

Schnellbeize

**TIPP: DAZU PASSEN SPÄTZLI, TEIGWAREN
ODER EIN KARTOFFELGERICHT**