



EJW-Weltdienst: OrangenAktion - Rezeptideen



©Ingeborg Eckert
aus Blaubeuren



OrangenAktion
Rezepte
Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Inhalte

Vorspeise	3
Avocados mit Orange	3
Hauptgericht	4
Karottensuppe mit Orangen, Möhren und Ingwer	4
Geräucherte Entenbrust mit Orangen / Grapefruitsoße.....	5
Süße Speisen	6
Orangenmarmelade aus ganzen Früchten	6
Zitrus - Marmelade aus ganzen Früchten.....	7
Orangen-Schokoplätzchen.....	8
Orangenstäbchen kandierte Orangen	9
Orangencurd zu Scones oder als Füllung von „Orangelli“	10
Orangencurd	10
Scones mit Lemoncurd.....	10
Scones mit Orangencurd.....	10
Orangelli.....	11
Orangenkuchen mit ganzen Orangen, Kardamon und Orangencurd	12
Getränke	14
Cocktail Südfrüchte mit Thymian	14
Orangenlikör ein Erlebnis für alle Sinne -mit Alkohol-	15



OrangenAktion
Rezepte
Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Vorspeise

Avocados mit Orange

Dieses Rezept eignet sich gut als Vorspeise oder kleines, feines Essen!

Zutaten

- 3 Avocados
- 3 Orangen
- 1 kleine Zwiebel
- 10 schwarze Oliven ohne Kern
- 1 Zitrone
- Salat nach Belieben
- Salz, Pfeffer
- Öl
- Petersilie
- gehobelter Parmesan

Zubereitung

Zu Beginn die Avocados halbieren, entkernen und schälen. Anschließend die Hälften quer in Scheiben schneiden.

Die Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Nun eine (kleine) geschälte Gemüsezwiebel in feine Scheiben hobeln.

Eine Platte mit Salatblättern (Rucola, Endiviensalat, ...) belegen, dann die Avocados darauf verteilen – diese mit Zitronensaft beträufeln.

Jetzt die Orangenscheiben darauf verteilen und anschließend die Zwiebeln und halbierten Oliven darüber geben. Die Salatblätter sollen am Rand noch sichtbar sein.

Das Ganze mit einer Vinaigrette aus dem Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl beträufeln. Evtl. mit Petersilie oder gehobeltem Parmesan bestreuen.

Nicht nur optisch genial – die Zusammenstellung ist für viele befremdlich, doch es ist auch ein kulinarisches Erlebnis!



OrangenAktion
Rezepte
Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Hauptgericht

Karottensuppe mit Orangen, Möhren und Ingwer

Ergibt ca. 6 Portionen

Zutaten

1	große Zwiebel
1 kg	Karotten
½	Sellerieknolle
1	kleine Knoblauchzehe
2	Kartoffeln
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm groß)
2	Orangen
1-1,5 Liter	Gemüsebrühe
1	Dose Kokosmilch
je 1TL	Fenchel und Koriander gemörsert oder Thymian Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden.
Dann die Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch in Kokosöl oder Öl anbraten und 15 Minuten schmoren lassen.

Danach das Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen und anschließend die Kartoffelstücke und den Ingwer dazugeben. Alles zusammen 30 bis 40 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die filetierte Orangen und die abgeriebene Orangenschale hinzugeben und alles zusammen pürieren.

Kokosmilch dazugeben und mit Fenchel (oder evtl. Thymian), Pfeffer, Koriander und Salz abschmecken.

Ideen für das Topping

- Geröstete Sonnenblumenkerne
- Geröstete Brotwürfel mit Fenchel gewürzt
- Feine Orangenscheiben angedünstet



OrangenAktion Rezepte Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Geräucherte Entenbrust mit Orangen / Grapefruitsoße

Diese geniale Vorspeise genoss ich vor vielen Jahren in einem italienischen Restaurant, ich experimentierte lange an der Sauce und fand schließlich eine Lösung wie eine lauwarmer, leicht sämiger fruchtiger Sauce gelingen und schmecken kann!

Zutaten

4 -5 Scheiben	geräucherte Entenbrust pro Person
2	Orangen
2	Grapefruit
2 EL	Puddingpulver (oder Speisestärke)
5 EL	Orangensaft
	Zitronensaft
	Honig
	Evtl. Pfeffer

Zubereitung

Zu Beginn die Orangen und Grapefruit filetieren, d.h. alle Häute entfernen. Dies funktioniert am besten auf einem Suppenteller, damit der austretende Saft aufgefangen werden kann.

Anschließend 2 EL Puddingpulver (oder Speisestärke) mit 5 EL Orangensaft verrühren, bis sich die Stärke aufgelöst hat. Den Saft der Früchte mit dem angerührten Puddingpulver in einem kleinen Kochtopf kurz zum Kochen bringen.

Dann den Kochtopf vom Herd nehmen und Filets vorsichtig darin erwärmen – nicht kochen! Mit Zitronensaft und Honig und evtl. etwas Pfeffer abschmecken.

Die Entenbrust im Backofen erwärmen, auf den Tellern verteilen und mit der Sauce übergießen. Zum Schluss kann das Gericht mit Minzblättern oder Gänseblümchen/Veilchen dekorieren werden.

Tipp

Das Gericht schmeckt auch mit krossgebratener Entenbrust lecker.



OrangenAktion
Rezepte
Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Süße Speisen

Orangenmarmelade aus ganzen Früchten

Zutaten

2 kg reife, ungespritzte Orangen
1,5 L Wasser
2 kg Zucker
1 Zitrone

Zubereitung

Die Früchte gründlich abwaschen, in einem Kochtopf mit dem Wasser aufkochen und bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Umrühren ca. 1 Stunde weiter köcheln lassen, bis die Früchte weich sind.

Dann die Früchte mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

Anschließend die Früchte halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschälen und würfeln oder am besten mit etwas Kochwasser pürieren.

Ungefähr 2/3 der Orangenschalen in sehr dünne Streifen schneiden. Die weiße Innenhaut nicht entfernen, in ihr ist das zum Gelieren notwendige Pektin enthalten!

Nun Fruchtfleisch, Kochwasser und Zucker verrühren, dann Schalenstreifen und den Saft der Zitrone dazugeben und aufkochen lassen.

Die Masse ca. 40-50 Minuten unter häufigem Umrühren köcheln lassen, bis die Orangenmarmelade schwer vom Löffel fällt. Gelierprobe machen!

Die Marmelade in vorgewärmte Gläser füllen!



OrangenAktion
Rezepte
Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Zitrus - Marmelade aus ganzen Früchten

Du bist an Ostern in Italien, es gibt ungespritzte Früchte, die wunderbar duften. Du willst diese Erlebnisse (Meer, Sonne...) nach Hause in den Alltag „mitnehmen“? Eine Möglichkeit ist zu fotografieren, dein „Kopfkino“ zu programmieren oder einfach diese Marmelade zu kochen.

Zutaten

- 3 Bio-Orangen
- 3 Bio-Grapefruits
- 3 Bio-Zitronen
- 2 kg Zucker

Zubereitung

Früchte abwaschen, vierteln, jedes Viertel in feine Scheiben schneiden und die Kerne entfernen.

Die Scheiben in einen großen Topf geben, den Topf mit Wasser so weit auffüllen, bis die Früchte bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen und ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Schalen weich sind.

Anschließend im zugedeckten Topf über Nacht ruhen lassen.

Am nächsten Tag die Früchte mit Saft in einen Topf mit schwerem Boden geben und auf mittlerer Hitze erwärmen, Zucker einrühren.

Ungefähr 30 Minuten stark kochen. Dann Gelierprobe machen und in vorgewärmte Gläser füllen.

Marmelade hält sich bis zu 2 Jahren.



OrangenAktion
Rezepte
Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Orangen-Schokoplätzchen

Zutaten

100 g	zartbittere Schokoladen
125 g	Butter
125 g	Zucker
1 Prise	Salz
1	Ei
1	Abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
200 g	Mehl
1 TL	Backpulver
100 g	Puderzucker
2-3 EL	Orangensaft

Zubereitung

Die Schokolade grob raspeln. Die Butter mit dem Zucker, dem Salz, dem Ei und der Orangenschale verkneten.

Das Mehl mit dem Backpulver darüber sieben, die Schokolade zugeben und alles rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Alufolie gewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 5 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen (ca. 5 cm Durchmesser). Die Plätzchen mit genügend Abstand voneinander auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schubleiste 8-10 Minuten bei 180°C backen.

Die Plätzchen mit einem Messer vorsichtig vom Backblech heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Den Puderzucker sieben, mit dem Orangensaft verrühren und die Plätzchen mit der Glasur überziehen.



OrangenAktion
Rezepte
Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Orangestabchen kandierte Orangen

Auf dieses alte Rezept stieß ich in der Weihnachtszeit, wo viele Orangen gegessen wurden und ich sammelte die Schalen in einer Box im Kühlschrank bis das Kochen sich lohnte. Die Wohnung duftete mehrere Tage wunderbar!

Zutaten

450 g	Orangenschalen
120 g	Zucker
1 g	Zitronensäure
2-3 Tassen	Wasser
330g	Würfelzucker
1 Tasse	Wasser
Zucker	zum Wenden

Zubereitung

Orangenschalen in schmale Streifen schneiden und in 2-3 Tassen Wasser mit 120 g Zucker und Zitronensäure ca. eine Stunde köcheln lassen.

Dann „lausterst“ du den Würfelzucker in einer Tasse Wasser, d.h. du kochst eine Tasse Wasser mit dem Würfelzucker auf und schaumst das Zuckerwasser ab, bis die Flüssigkeit ganz klar ist.

Die abgetropften Orangestreifen hineingeben und wiederum gut eine Stunde köcheln lassen, bis der weiße Rand der Orangeschalenstreifen klar und durchsichtig ist.

Die Streifen aus dem Saft nehmen (dieser kann anschließend zum Sen verwendet werden) und ausgebreitet einige Zeit an der Luft (in der Nähe des Ofens/Heizung) trocknen lassen. In einem noch feuchten Zustand die Streifen in Zucker wenden und weiter trocknen lassen. Im Schraubglas aufbewahrt, halten sich die Stäbchen mindestens 2 Wochen!

Die Original „kandierter Früchte“, wie man sie evtl. aus dem Luberon (Frankreich) kennt, werden in weitaus mehreren Arbeitsgängen gezuckert und so haltbar gemacht– im Internet finden sich auch sehr abgekürzte Prozeduren, doch lohnt sich, die von mir beschriebene Vorgehensweise, die auch über mehrere Tage verteilt werden kann! Es ist eine wohltuende, anregende Beschäftigung für alle Sinne!

 Ingeborg Eckert
Wildkräuter- und Heilpflanzenpadagogin, Erwachsenenbildnerin
Kfergasse 24, 89143 Blaubeuren
E-Mail: ingeborgeckert@gmx.de

EJW-Weltdienst
Andrea Mohn
Landesreferentin und Diakonin
Haebelinstrae 1-3, 70563 Stuttgart
E-Mail: andrea.mohn@ejwue.de
Tel. 0711 9781-351



OrangenAktion
Rezepte
Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Orangencurd zu Scones oder als Füllung von „Orangelli“

Orangencurd

Zutaten

4	Eier
200 g	Zucker
100 g	Butter
4 EL	Abgeriebene Bio-Orangenschale
100 g	Orangensaft
30 g	Zitronensaft
2 Tropfen	Orangenöl (äther. Öl)

Zutaten

Im Thermomix alle Zutaten bei 90°C für 10 Minuten auf Stufe 2 rühren lassen

oder

eine Schüssel, die im Wasserbad steht, verwenden:

Eier und Zucker schaumig rühren, Saft u. Orangenschale dazugeben und ständig umrühren, bis die Masse andickt (nach ca. 30 Minuten).

Anschließend lauwarmer Butter in Stücken dazugeben – Achtung: Es darf nicht kochen! Die Konsistenz sollte wie warmer Pudding sein. (Bei Bedarf mit etwas Agar Agar andicken.)

In Gläser (mit Deckel) abfüllen. Im Kühlschrank ist die Creme ca. 20 Tage haltbar!

Scones mit Lemoncurd

Der Klassiker - süße Brötchen aus England (ersatzweise Hefengebäck)

Scones mit Orangencurd

Scones durchschneiden und mit Curd bestreichen.

Ein besonderes Dessert oder zum Kaffee, zum Brunch....



OrangenAktion Rezepte

Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Orangelli

Ursprünglich entdeckte ich das Rezept „Citronelli“, sie sehen aus wie halbe, lecker gefüllte halbe Zitronen (= Mürbeteig mit Lemon Curd gefüllt). Da ich mich zu der Zeit mehr um die Orangen kümmerte, habe ich das Rezept abgewandelt.

Einzel in Butterbrotpapier eingewickelt, - rechts und links wie Bonbons zudrehen- und dann mit ganz dünnem Golddraht umwickelt, hast du ein edles Geschenk – nicht nur für die Weihnachtszeit!

Zutaten für den Mürbeteig

170g	Mehl
75 g	weiche Butter
65 g	Puderzucker
1 Msp.	Vanillemark/Vanillezucker
1 Prise	Salz
1-2 TL	abgeriebene Orangenschale
1	Ei

Zubereitung Teig

Alle Zutaten rasch miteinander vermengen und den Teig ca. eine Stunde kühlstellen.

Zutaten für die Füllung

3 EL	Orangen Curd (siehe eigenes Rezept)
Puderzucker	zum Bestäuben

Zubereitung

Den Teig in kleine Portionen aufteilen und ca. 3 cm lange und ovale „Orangen“ formen. Rohlinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Mit einem Teelöffel eine Mulde in die Mitte drücken und mit Orangen Curd füllen.

Die Orangelli bei 170°C ca. 8 - 12 Minuten backen und noch warm mit Puderzucker bestäuben.



OrangenAktion
Rezepte
Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Orangenkuchen mit ganzen Orangen, Kardamon und Orangencurd

Ergibt ca. 10-12 Portionen

Zutaten für den Teig

- 2 Bio-Orangen
- 1 TL Backpulver
- 6 Eier
- 220 g Zucker
- 150 g Hartweizengrieß, fein oder Buchweizenmehl (glutenfrei!)
- 150 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Kardamon gemahlen

Zutaten für das Orangencurd

- 75 g Orangensaft (1 Bio-Orange)
- 50 g Zitronensaft (2 Bio-Zitronen)
- 2 TL abgeriebene Orangenschalen
- 2 TL abgeriebene Zitronenschale
- 125 g Puderzucker
- ½ TL Kardamon gemahlen
- 4 Eier
- 150 g weiche Butter

Zubereitung Teig

Die gewaschenen Orangen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. eine Stunde köcheln lassen.

Von den weichen Orangen oben und unten etwas abschneiden und die Früchte mit Schale (aber ohne Kerne!) fein pürieren. Anschließend das Backpulver untermischen.

In einer weiteren Schüssel den Zucker und die Eier zu einer Creme aufschlagen.

Die restlichen Zutaten unterrühren und in die gefettete Kastenform füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 55 Minuten backen und anschließend mind.

45 Minuten in der Form ruhen lassen. Dann auf eine Kuchenplatte stürzen - Der Kuchen ist saftig und relativ fest.



OrangenAktion Rezepte

Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Zubereitung Curd

Die Schale der Zitrone und Orange abreiben und den Saft auspressen.

Die Eier mit dem Zucker glattrühren. Dann den Saft und die Schalen dazugeben und alles gut verrühren.

Auf kleiner Flamme/im Wasserbad oder Thermomix bis ca. 80°C erhitzen, dabei immer rühren bis das Ganze andickt bzw. cremig wird (ggf. einen Thermometer verwenden, wenn dies noch nie gemacht wurde).

Die Masse auf ca. 40°C abkühlen lassen und die Butter in Stücken unterrühren bis alles zusammen eine cremige und homogene Masse ist. Anschließend abkühlen lassen.

Der Kuchen und das leckere Curd kann im Kühlschrank gut eine Woche aufbewahrt werden. Das cremige Orangencurd als Topping zum Kuchen reichen. Dieser schmeckt warm oder schon abgekühlt. Noch leckerer schmeckt es mit einer Kugel Eis.

Dieser besondere Kuchen mit Topping eignet sich sehr gut für die Advents- oder Weihnachtszeit als Dessert für 10 bis 12 Personen oder zur Kaffeerunde!

© Ingeborg Eckert

Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, Erwachsenenbildnerin
Küfergasse 24, 89143 Blaubeuren
E-Mail: ingeborgeckert@gmx.de

EJW-Weltdienst

Andrea Mohn
Landesreferentin und Diakonin
Haebelinstraße 1-3, 70563 Stuttgart
E-Mail: andrea.mohn@ejwue.de
Tel. 0711 9781-351



OrangenAktion
Rezepte
Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Getränke

Cocktail Südfrüchte mit Thymian

Ergibt ca. 1,5 Liter

Zutaten

- 1 Grapefruit halbieren
- 400 ml Grapefruitsaft
- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Zitronensaft
- 200 g Rohrzucker
- 2 cm Ingwer geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 l Grüntee
- 1 Thymianstängel
- Salz

Zubereitung

Zu Beginn 1 Liter Grüntee kochen und abkühlen lassen.

Orangensaft, Zitronensaft, Zucker und Ingwerscheiben mit einer Halben filetierten Grapefruit ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Thymianstängel und 1 Prise Salz dazugeben und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Mit dem abgekühlten Grüntee aufgießen, den Thymian entfernen und mit dünnen Grapefruitscheiben dekorieren.

Je nach Lust und Laune mit Sekt, Gin oder Sprudel klassisch aufgießen -oder einfach pur genießen!



OrangenAktion
Rezepte
Kreiert und erarbeitet von Ingeborg Eckert



Orangenlikör ein Erlebnis für alle Sinne -mit Alkohol-

Zutaten

1	Orange
10 -12	Gewürznelken
200 g	weißer Kandiszucker
2 -3	Sternanis
1	Zimtstange in 3 bis 4 Stücke brechen
3 Tropfen	ätherisches Öl Zimt und Orange oder Zitrone (geht auch ohne)
1 l	Weizenkorn oder Wodka
1	Einmachglas/Deckelglas mit 1l bis 1,5l Inhalt und Deckel! (Die Orange sollte reinpassen.)

Zubereitung

Orange mit Nelken spicken (=Nelken in die Schale der Orange ringsum reinstecken) und anschließend die restlichen Zutaten ins Glas geben. Die Orange ins Glas legen und den Schnaps darüber gießen.

Das Glas verschließen und 3-4 Wochen stehen lassen. Dann ist der Likör fertig!

In dieser Zeit ist schön zu beobachten, wie der Zucker sich langsam auflöst, wie der Schnaps die Farbe der Orange annimmt und wie es rund um das Glas nach Weihnachten/Winterzeit duftet! Es ist eine tolle Deko für die Advents- und Weihnachtszeit.

Vor Weihnachten kannst du den Likör in kleine Fläschchen abfüllen, evtl. davor mit Wasser verdünnen und mit deinen Liebsten probieren oder verschenke.