

Bio Orangen: Gesunde Vitamine im Winter!

Wenn heimisches Obst knapp wird, sind die Orangen als reiche Quelle von Vitamin C sehr beliebt. Das Bio-Label garantiert Ihnen, dass die Orangen wirklich unbehandelt sind. Nur bei biologisch angebauten Orangen ist weder die Oberfläche mit Konservierungsmitteln behandelt, noch die Pflanze mit Pestiziden gespritzt.



Lagerung

Nicht behandelte Früchte verderben bei zu warmer und feuchter Lagerung schneller. Darum lagern Sie Bio-Orangen am besten im Kühlschrank.

Kombinieren

Orangen eignen sich vorzüglich um Winter-Salate zu verfeinern. Die Orangen passen sehr gut in Fenchel-, Sauerkraut-, Randen-, oder in einen Selleriesalat.

Gefüllte Orangen

Zutaten

- 4 kleine Bio-Orangen
- 150 gr. Quark
- 100 gr. Sauerrahm
- 1 Msp. Ingwer, frisch gerieben
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 Msp. Orangenschale
- 2 Msp. Zimt, gemahlen

Zubereitung

Orangen lauwarm abwaschen und oben grosszügig einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer herauslösen und Kerne entfernen. Acht Orangenfilets zur Dekoration beiseite legen und das übrige Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Quark mit Sauerrahm verrühren und mit Ingwer, Agavendicksaft und der frisch abgeriebenen Orangenschale abschmecken. Die Orangenvwürfel unter den Quark heben und die Masse in die ausgehöhlten Orangen füllen. Bis zum Servieren kühl stellen. Mit je zwei Orangenfilets und etwas Zimtpulver garniert servieren.