

# Karotten-Orangen-Soße

## Für zwei Personen

4 Karotten	3 Orangen	1 Zitrone
1 Lauchzwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer
$\frac{1}{2}$ Chilischote	50 ml Weißwein	300 ml Geflügelfond
300 ml Sahne	Salz	Pfeffer Sonnenblumenöl

Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Lauchzwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Karottenstifte anbraten. Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und reduzieren lassen.

Eine Orange halbieren, auspressen, Orangensaft und Fond dazugeben und ebenfalls etwas reduzieren lassen. Weiterköcheln bis die Karotten bissfest gegart sind. Mit Sahne aufgießen und kurz aufkochen.

Die anderen beiden Orangen schälen, so dass keine weiße Haut mehr dran ist und filetieren. Zitrone halbieren und auspressen. Die Orangenfilets mit in die Pfanne geben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Benjamin Pluskwik am 19. September 2016