



Biohof Unterwählern  
Markus Mischler & Eva Sutter  
Unterwählern 10  
3150 Schwarzenburg



Tel: 031 731 35 46  
Mob: 079 540 53 09  
E-Mail:

[info@biohofunterwählern.ch](mailto:info@biohofunterwählern.ch)  
[www.biohofunterwählern.ch](http://www.biohofunterwählern.ch)

## Rindsvoessen mit Orangen und Gemüse

### Zutaten:

Öl zum Anbraten

2 Stk Rüebli

1 mittelgrosse Zwiebel

1 Bio-Orange

2-3 Blätter Federkohl

Gemüse-Instand-Bouillon-Pulver für ¼ lt

Saft von 2 Orangen

ca. 400g Rindsvoessen oder Geschnetzelttes zum Kochen

schälen und in Stücke schneiden

schälen, halbieren und in Scheiben schneiden

mit der Schale in Schnitze schneiden

waschen und grobe Rippen herausschneiden

Rüebli, Zwiebel, Orangenschnitze und Federkohl in Bratopf mit heissen Öl 1-2 Min anbraten. Mit dem Orangensaft ablöschen und Bouillonpulver darüber geben. Gut mischen. Rindsvoessen darauflegen (das Fleisch kann noch gefroren sein). Deckel auf den Topf. Wenn Fleisch aufgetaut ist, alles untereinander mischen. Wenn nötig noch etwa Wasser dazugeben.



Etwa 1 ¼ Stunde kochen – ab und zu mischen. Orangenschnitze entfernen, servieren.



Dazu passt Kartoffelstock.