



Orangen-Kokos-Sauce

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: 5 Min.



Zutaten:

- ½ Dose Kokosmilch
- 1 ausgepresste Orange
- ½ Glas naturtrüber Apfelsaft
- 1 Spritzer Limette
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kokosmehl (oder Maronen Mehl oder Teffmehl)

Zubereitung

1. Fleisch oder Fisch in der Pfanne anbraten.
2. Fleisch oder Fisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen, Röstaroma in der Pfanne lassen.
3. ½ Dose Kokosmilch, 1 gepresste Orange, ½ Glas Naturtrüber Apfelsaft in die Pfanne geben, Spritzer Limette dazu.
4. Mit Salz / Pfeffer würzen.
5. 1 TL Kokosmehl (oder Maronen Mehl oder Teffmehl) dazu.
6. Soße aufkochen und umrühren, damit das Mehl nicht stockt.
7. Abschmecken und fertig

Guten Appetit!

Eure Eri