

Mit einem großen Messer das obere und untere Ende der Orange abschneiden. Dabei sollte das Fruchtfleisch bereits vollständig zu sehen sein.

Jetzt die Orange auf die Unterseite stellen und dabei auf festen Halt achten.

Jetzt mit dem Messer die gesamte Schale so in Streifen herunter schneiden, dass die weiße Haut vollständig vom Fruchtfleisch entfernt wird.

Jetzt mit einem kleineren Messer die einzelnen Orangenfilets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden.

Am besten über einer Schale die Filets auslösen, dann kann man den Saft, der dabei austritt, gleich auffangen.

Zum Schluss dann den übrig gebliebenen "Stern" einfach mit der Hand auspressen.

