



Entenbrust à l'Orange

Zutaten für 2 Portionen

Entenbrust

- » 2 Entenbrustfilets, je ca. 220 – 250 g
- » 2 Zweige Thymian

Orangensoße

- » 3 – 5 Orangen
- » 1 Schalotte
- » Salz, Pfeffer
- » 1 TL Butter
- » 200 ml Entenfond
- » 1 Lorbeerblatt
- » 1 EL Weißweinessig
- » 2 EL Orangenmarmelade
- » 2 EL Orangenlikör *Grand Marnier*
- » 1 EL Speisestärke zum Eindicken der Soße
- » grüne rote Pfefferkörner zum Garnieren
- » (gelbe) Kirschtomaten

Zubereitung

Vorbereitung

1. Ofen auf 90 Grad Ober-Unterhitze vorheizen

2. Orangensaft auspressen (ca. 350 ml)

3. 1 Orange mit heißem Wasser abspülen und filetieren

4. Schalotte schälen und fein würfeln

5. Thymianblätter abzupfen (ein paar Stängel zum Garnieren aufbewahren)

Entenbrust

1. Gefrorene Entenbrustfilets am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
Am nächsten Tag Fleisch mit kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen.
Federkiele, Sehnen und Silberhaut auf der Unterseite entfernen.
Entenbrust mindestens 20 Min. auf Raumtemperatur bringen.

2. Haut kreuzweise einschneiden, das Fleisch nicht verletzen!

3. Ofen auf 90 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

4. Entenbrust mit der Hautseite nach unten in die **kalte!** Pfanne legen.

5. Herd auf gut mittelhohe Temperatur (Stufe 6 – 7 von 9) einstellen und
Entenbrustfilets ca. 8 Minuten goldbraun braten,
auch die Seiten ringsum kurz anbraten.

6. Entenbrustfilets umdrehen und die Fleischseite kurz anbraten.

7. Nach dem Anbraten Entenbrust salzen und pfeffern.
Damit sich das Fleisch entspannt und schön zart wird, kommt es jetzt **ohne Alufolie!** mit der Hautseite
nach oben auf das Ofengitter – Fettpfanne unterstellen.

8. Eine rosa Entenbrust braucht etwa 30 – 40 Minuten, große Exemplare etwa 1 Stunde.

9. Teller im Ofen vorheizen.

Orangensoße für Ente à l'Orange

1. Butter in der für die Ente bereits verwendeten Pfanne erhitzen.

2. Schalotte darin andünsten.

3. Mit Orangensaft und Geflügelfond ablöschen.

4. Lorbeerblatt, Thymianblätter und Weißweinessig dazu geben und ca. 15 Minuten einkochen lassen.

5. Mit Bratfett der Ente, Orangenmarmelade, Orangenlikör sowie Salz und Pfeffer abschmecken und dabei die Hitze reduzieren und noch 5 Min. einkochen lassen bis die Soße dicker wird.

6. Orangenfilets in der Soße anwärmen.

7. Lorbeerblatt entfernen.

Anrichten

1. Die Orangenfilets in Strahlenform auf die Teller setzen.

2. Die Soße in der Mitte der Teller verteilen.

3. Entenbrüste vorsichtig in Scheiben schneiden und auf die Orangenfilets legen.

4. Die Entenbrust noch mit Pfefferkörnern und Tomaten garnieren. Sofort servieren.

Beilagen zum Entenbrustfilet

Sehr gut schmecken zum Entenbrustfilet Kartoffeln in jeglicher Form, Knödeln und Gemüse.

- Kartoffelpüree oder einfacher Kartoffelstampf

- Kartoffelgratin

- Smashes Potatoes (Quetschkartoffeln)

- Kartoffel-Sellerie-Püree

- grüne Bohnen

- Zuckererbsen

- Karotten

Obwohl Rotkraut normalerweise sehr gut zur Ente passt, würde ich es zu diesem Gericht nicht reichen, weil sich sonst die köstliche Soße mit dem Saft des Rotkrauts vermischt – und das wäre wirklich schade.