

Entenbrust à l'orange ★★★★★

Ein Klassiker nicht nur für die Weihnachtszeit. Knusprig gebratene Entenbrust mit einer fruchtigen Orangensauce und knackigem Salat.

Gericht Hauptgericht, Vorspeise **Land & Region** Französisch

Vorbereitungszeit 10 Minuten **Zubereitungszeit** 20 Minuten

Arbeitszeit 30 Minuten **Portionen** 8 Personen **Kalorien** 577

Autor Jannik Degner



Zutaten

Für die Entenbrust

- ☐ 3 Entenbrüste à ca. 250 g
- ☐ 2 Vanilleschote
- ☐ 2 Zimtstange
- ☐ 2 getrocknete Chilischote

Für die karamellisierten Orangen

- ☐ 8 Orangen
- ☐ 4 TL brauner Zucker

Für die Orangensauce

- ☐ 4 Lorbeerblatt
- ☐ 8 Pimentkörner
- ☐ 8 Nelken
- ☐ 200 ml Cointreau **alternativ Grand Marnier oder ein anderer Orangenlikör**
- ☐ 4 TL dunkler Balsamico
- ☐ Salz und Pfeffer

Zum Anrichten

- ☐ Salat nach Wahl **beispielsweise Feldsalat**
- ☐ 4 Handvoll Walnüsse **alternativ Pistazien oder Pinienkerne**

Anleitungen

Für die Entenbrust

- 1 Die Entenbrüste zunächst auf der Fettseite **kreuzweise mit einem scharfen Messer einschneiden**. Dabei nur die Haut einschneiden und nicht ins Fleisch schneiden. Dann von beiden Seiten mit etwas **Salz** würzen.
- 2 In einer Pfanne bei **mittlerer Hitze rund 12 Minuten auf der Hautseite anbraten**. Du brauchst kein zusätzliches Fett in die Pfanne geben. Nach der Hälfte der Zeit **2 Vanilleschote, 4 kleine getrocknete Chilischote und 2 Zimtstange** in die Pfanne geben. Ab und an mit dem ausgetretenen Bratensatz **begießen**.
- 3 Die **Entenbrust wenden** und auf der Fleischseite für **weitere 10 Minuten** anbraten. Auch dabei regelmäßig mit dem Bratensatz begießen. Zur Sicherheit kannst Du die Kerntemperatur liegen. Diese

sollte bei *65 Grad Celsius (rosa)* und bei *69 Grad Celsius (durch)* liegen.

Für die karamellisierten Orangen

- 1 Währenddessen **4 Orange** schälen und wahlweise in Scheiben oder in Filets schneiden. Mit etwas **braunem Zucker** bestreuen und auf einem Teller mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Dann zur Seite stellen.

Für die Orangensauce

- 1 Die Entenbrust nach dem Braten auf einem Brett kurz ruhen lassen. Gib' jetzt **4 Lorbeerblatt, 8 Pimentkörner und 8 Nelken** in die Pfanne. Dann den Bratensatz mit **200 ml Cointreau oder Gran Marnier** ablöschen und flambieren - wenn Du magst. Dann **4 Orange** auspressen und in die Pfanne geben. Alles zu einer sämigen Orangensauce reduzieren lassen.
- 2 Die Gewürze entfernen und die Orangensauce mit **4 TL dunklem Balsamico** verfeinern. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

- 1 Den Salat waschen, abtrocknen und auf einen Teller geben. Darüber nach Wahl grob gehackte Walnüsse, Pistazien oder Pinienkerne geben. Dann die karamellisierten Orangen darauf verteilen.
- 2 Die Entenbrust schräg aufschneiden und auf den Teller geben. Mit der Orangensauce überziehen - außerdem auch etwas von der Sauce über den Salat geben. Das ist gleichzeitig unser Dressing.
- 3 Mit Salz, Pfeffer und wenig Chiliflocken würzen. Dann sofort servieren. **Ich wünsche Dir einen guten Appetit!**

Nährwerte

Kalorien: 577kcal | Kohlenhydrate: 32g | Eiweiß: 54g | Fett: 21g



Noch mehr leckere Rezepte findest Du auf [tastybits.de](https://www.tastybits.de)