



Entenbrust mit Orangensauce

Zutaten für 4 Personen

2-3 Entenbrustfilets mit Haut
(à 350–400 g)
3 Schalotten
2 Bio-Orangen
1 Zweig Rosmarin
Salz
Pfeffer
Sahne
Alufolie

Wunderbares Herbst/Winteressen: Die zarten rosa gebratenen Entenfilets sind unkompliziert. Und die Sauce wird fruchtigwürzig aus Orangensaft, Sahne und Rosmarin zubereitet.

Die Entenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die weiße Haut der Entenbrustfilets bis zum Fleisch rautenförmig einritzen.

Schalotten schälen und fein würfeln. 1 Orange heiß waschen, abtrocknen, die Schale mit einem Zestensneider in feinen Streifen abziehen oder abreiben, den Saft auspressen. Die zweite Orange samt der weißen Haut großzügig schälen, die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und beiseitelegen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob zerteilen.

Die Entenbrustfilets mit der Haut nach unten in eine kalte Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze in 10-12 Min. knusprig braten, bis das Fett ausgelassen ist. Rosmarin dazugeben. Entenbrust auf der Fleischseite leicht salzen und pfeffern, dann wenden und 5 Min. auf der Fleischseite braten. Entenfilets aus der Pfanne nehmen und mit dem Rosmarin locker in Alufolie einpacken und ruhen lassen.

Das ausgebratene Fett aus der Pfanne bis auf ca. 1 EL abgießen. Schalottenwürfel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Orangenschale dazugeben. Orangensaft und Sahne dazugießen und bei starker Hitze in 5-7 Min. cremig einkochen lassen. Den Bratensaft aus der Folie dazugeben. Sauce erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrust schräg in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren. Mit den Orangenfilets garnieren.