



## Hauptgang oder Vorspeise

# Entenbrust an Orangen-Honig-Ingwer-Sauce

## Rezept für 4 Personen

**Zutaten:**

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

2 Stück Entenbrüste  
1 EL Honig  
1 ganze Orange, den Saft davon  
Salz und Pfeffer  
2.5 dl Fleischbrühe, kräftig  
1 dl Wein, weiss, trocken  
1/4 TL Ingwerpulver

**Für die Sauce:**

1 ganze Orange, den Saft davon  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
1 TL Stärkemehl (Maizena oder Mondamin)  
2 EL Grand-Marnier (oder Cointreau)

**Zum Verzieren:**

Orangenhaut in Streifen

**Zubereitung:**

Backofen Den Backofen auf 200 Grad vorheizen

Entenbrüste Die Entenbrüste in heisser Bratbutter kross anbraten. Danach die Entenbrüste entnehmen.

**Marinade** Honig, Orangensaft, Salz, Pfeffer  
Honig, Orangensaft, Salz, Pfeffer  
Fleischbrühe, Wein, Ingwerpulver  
Honig, Orangensaft, Salz und Pfeffer mischen und die Entenbrüste damit allseits einstreichen. Danach die Entenbrüste in den Bräter legen (Hautseite nach oben).  
Fleischbrühe mit Wein und Ingwerpulver verrühren und ebenfalls in den Bräter giessen. Den Bräter auf mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen geben und rund 20 Minuten (ohne Deckel) braten. Während der Bratzeit die Entenbrüste (Hautseite) mit der restlichen Marinade ein- bis zweimal bestreichen.

Nach der Bratzeit den Backofen abstellen und den Bräter aus dem Backofen entfernen. Die Entenbrüste aus dem Bräter nehmen und im leicht geöffneten Backofen – in ALU-Folie eingewickelt – warm stellen.

**Sauce:** Allenfalls überschüssiges Fett aus dem Bratfond schöpfen. Den Bratfond mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen und auf dem Herd aufkochen lassen. Mit dem angerührten Stärkemehl (Maizena) binden. Mit dem Grand-Marnier abschmecken. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Orangenschale Die Schale von einer Orange von den weissen Innenteilen befreien und in feine Streifchen schneiden. In Butter die Streifchen dünsten.

Die Entenbrüste in Streifen schneiden, auf die vorgewärmten Teller geben und mit Sauce übergiessen. Mit den Orangenstreifchen dekorieren. Dazu passen frische Feigen und Trockenreis.