



Vorspeise oder Hauptgang

# Entenbrust an Orangensauce

Rezept für 4 Personen

## Zutaten:

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

2 Stück	Entenbrust (ca. 300 gr)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
20 gr	Bratbutter (für das Anbraten der Entenbrüste)
40 gr	Butter, frische (für Saucenzubereitung)
20 gr	Butter, frische (für Orangenfilets)
2 TL	Bienenhonig
4-5 EL	Orangenlikör (Cointreau oder Grand Marnier)

## Für die Sauce:

3 Stück	Orangen (unbehandelt)
	2 Orangen: Saft pressen
	1 Orange: Orangenschnitze filetiert
1/2 TL	Rindsbouillonpulver (oder 1/2 Bouillonwürfel in möglichst wenig Wasser aufgelöst)
1 Becher	Crème fraîche

## Zubereitung:

Backofen	Den Backofen auf 70 Grad vorheizen
Alle Orangen	Von allen drei Orangen die Schale mit einem Zestenschneider abhobeln. Die Zesten auf die Seite stellen.
2 Orangen	Den Saft von zwei Orangen pressen.
1 Orange	Die Schnitze der dritten Orange filetieren. Abgedeckt auf die Seite stellen.
Entenbrust	Die Entenbrust kalt abspülen und trockentupfen. Die Haut der Entenbrust kreuzweise mit einem Messer einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Bratpfanne, Bratbutter	Die Entenbrust zuerst auf der Hautseite scharf anbraten, wenden und die zweite Seite braten. Hitze etwas reduzieren und rund 8 bis 10 Minuten zugedeckt braten (noch 1 bis 2 mal wenden). Am Ende der Bratzeit, die Fleischstücke so wenden, dass die Seite mit der Haut nach oben zu liegen kommen.
Bienenhonig, Orangenlikör	Auf jeder Entenbrust, auf die Haut, je 1 TL Honig streichen. Den Orangenlikör daran giessen und flambieren. Danach die Brüste aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen, mit ALU-Folie abgedeckt, warmstellen.

## Sauce:

Butter	Die frische Butter in die Bratpfanne geben, schmelzen lassen .
Orangenzesten, Saft, Bouillon sowie Crème fraîche	Die Orangenzesten sowie den Orangensaft, das Bouillonpulver in die Bratpfanne geben und erhitzen. Die Crème fraîche dazugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer (und eventuell zusätzlich mit etwas Bienenhonig) abschmecken. Die Entenbrüste schräg in Streifen schneiden und auf die vorgewärmten Teller legen. Den beim Schneiden der Entenbrust austretende Saft in die Sauce geben. Umrühren. Die Sauce gleichmässig über das Fleisch verteilen.

## Garnitur:

Die filetierten Orangenschnitze in heisser Butter schwenken und als Garnitur verwenden.  
Dazu passt Trockenreis.