Entenbrust mit Orangensoße

Fleisch-Gerichte » Enten-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 2 Entenbrust / -brüste
» 1 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 750g Bohnen (grün)
» 1 Pk. Kartoffelbällchen
» 1 Orange(n)
» 50g Kumquat(s)
» 250ml Geflügelfond
» 1 TL Stärke
» Orangenscheibe(n)
» Zitronenmelisse

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Entenbrüste waschen, trockentupfen. Mit der Hautseite nach unten im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20min unter Wenden weiterbraten.

2. Frische Bohnen putzen und waschen. Bohnen in Salzwasser ca. 15min kochen. Kartoffelbällchen auf einem Backblech im heißen Ofen bei 175°C ca. 15min backen. Orangenschale in feinen Streifen abziehen. Orange schälen, Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Kumquats in Scheiben schneiden, mit der Orangenschale ca. 2min in Wasser kochen, abtropfen lassen.

3. Bratfett von den Entenbrüsten abgießen. Fleisch mit Fond ablöschen. Orangenschale und Kumquats zufügen, kurz aufkochen. Fleisch warm stellen. Stärke mit 2EL Wasser verrühren, Soße damit binden. Orangenfilets darin erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten. Mit Orangenscheiben und Zitronenmelisse garniert servieren.

Nährwerte: 680kcal/E37g/F36g/KH48g pro Portion

angelegt am: 09.12.2004 Rezept-Nr: 1356

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke