Entenbrust mit Orangen-Granatapfel-Soße

Fleisch-Gerichte » Enten-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Entenbrust / -brüste
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Orange(n)
- » 125ml Instant-Hühner-Brühe
- » 125ml Kokosmilch
- » 2-3EL Soßenbinder
- » Cayennepfeffer
- » 2 Granatapfel/-äpfel
- » 1EL Butter/Margarine
- » Koriander

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Ofen auf 220°C vorheizen. Die Entenbrüste abbrausen, trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Auf der Hautseite in einer feuerfesten Pfanne 2-3min scharf anbraten. Wenden, zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10min weiterbraten. Danach nochmals wenden, im Ofen in 10min knusprig braten.

2. Fett abgießen, Fleisch warm stellen. Zwei Orangen auspressen. Bratensatz mit Orangensaft, Brühe und Kokosmilch loskochen. Mit Soßenbinder andicken, mit Salz, Cayennepfeffer würzen.

3. Zwei Orangen schälen, in Scheiben schneiden. Am Kelchansatz der Granatäpfel einen Keil herausschneiden. Die Früchte auseinander brechen und die Kerne herausdrücken.

4. Orangenscheiben, Granatapfelkerne in heißer Butter erhitzen. Entenbrüste aufschneiden, mit Orangenscheiben, Granatapfelkernen und Soße anrichten. Mit Korianderblättchen garnieren.

Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 520kcal/E32g/F31g/KH27g pro Portion

angelegt am: 17.06.2003 Rezept-Nr: 365

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