Entenbrust mit Orangen



Zutaten:

- ❏ 2 oder 3 Entenbrustfilets
- ❏ 1 Schalotte
- ❏ 5 Bio-Orangen
- ❏ 1 dl Triple Sec
- ❏ 2 dl Kalbsfond
- ❏ 40 g Butter
- ❏ 1 Zimtstange
- ❏ Pfeffer
- ❏ Salz

Einfach | 35 MIN. | 4 Pers.

Zubereitung:

1. Die Entenbrustfilets 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Die fein gehackte Schalotte bei sehr geringer Hitze in einer Pfanne mit 20 g Butter anschwitzen.
3. Die Schale von 4 Orangen fein reiben. Die Orangen bis auf das Weiße schälen und die Orangenfilets herauslösen; dabei über einem Sieb arbeiten, das auf einer großen Schüssel steht. Den Saft aus den Schalenresten nach und nach auspressen, ebenso wie den Saft der 5. Orange.
   Die Filets abtropfen lassen.
4. Die Schalotten mit Triple Sec ablöschen, 1 Minute einkochen lassen, dann die Zimtstange, die Orangenschale und den Orangensaft sowie den Kalbsfond hinzufügen.
   Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte eingekocht ist.
5. In der Zwischenzeit das Fett der Entenbrustfilets gitterförmig einschneiden. Sie mit der Haut nach unten in eine heiße Pfanne legen. Etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und das austretende Fett dabei nach und nach abgießen.
6. Wenn das Fett der Entenbrust geschmolzen ist und die Haut dünn und schön goldbraun ist, die Entenbrustfilets wenden und sie weitere 5 bis 7 Minuten braten. Würzen und unter Alufolie warmhalten. Das Fett aus der Pfanne gießen, die Pfanne wieder auf schwache Hitze stellen und die Soße hineingießen. Den Bratensatz vom Pfannenboden gut lösen und anschließend 20 g kalte, in kleine Würfel geschnittene Butter hinzufügen. Gut verrühren, dann die Orangenfilets hinzufügen und nur so lange erhitzen, bis sie warm sind. Die Soße abschmecken.
7. Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten, mit der Soße überziehen und mit den Orangenfilets garnieren. Dazu Gratin Dauphinois oder Kroketten servieren.
   Das Gericht mit kleinen geschmorten Chicorées oder mit Thymian glasierten Rüben ergänzen.

- Je nach Geschmack können Sie den Zimt durch einen Sternanis ersetzen und/oder die Soße leicht mit Honig süßen.

RENMANS