Rezept

Ente mit Kartoffeln, Fenchel und Orange

Ein Rezept von Ente mit Kartoffeln, Fenchel und Orange, am 29.04.2024

Zutaten

1 1/2 EL	Olivenöl
	Salz
300 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
4 Zweige	Thymian
1	große Bio-Orange (am besten Blutorange)
1 Msp.	gemahlene Nelken
2	kleine Entenkeulen (à ca. 300 g)
	Pfeffer
1 Knolle	Fenchel
1	große rote Zwiebel
1 EL	flüssiger Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal, 51 g F, 50 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein tiefes Blech mit ½ EL Öl auspinseln. Die Entenkeulen kalt abbrausen und trocken tupfen. Leicht salzen und pfeffern, mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) zunächst 30 Min. garen.

2. Inzwischen die Kartoffeln schälen und längs in schmale Spalten schneiden. Den Fenchel waschen, halbieren und putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Fenchelhälften ebenfalls längs in Spalten schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Die Zwiebel schälen und längs vierteln.

3. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben. Die Orange dann über einer kleinen Schüssel so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, dabei den Saft auffangen. Die Orangenfilets aus den Häuten schneiden. Den Saft (es sollte 1 EL sein) mit der Schale, dem Honig und dem restlichen Öl (1 EL) sowie 1 TL Salz, 1 kräftigen Prise Pfeffer und den gemahlenen Nelken verrühren.

4. Nach 30 Min. Garzeit die Entenkeulen mit der Hälfte der Honigmischung bepinseln. Kartoffeln, Zwiebelviertel, Fenchelspalten und Thymianzweige neben den Entenkeulen verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles weitere 15 Min. im Ofen schmoren. Falls nötig, etwas Wasser angießen (oder noch etwas Orangensaft - falls vorhanden). Dann die Entenkeulen mit der übrigen Honigmischung bepinseln und die Orangenfilets mit auf das Blech geben. Alles weitere 15-20 Min. im Ofen garen, bis die Entenkeulen knusprig und die Kartoffeln weich sind.