Rezept

Entenbrust mit Orangen

Ein Rezept von Entenbrust mit Orangen, am 29.04.2024

Zutaten

1 Knolle	Fenchel
2	Entenbrustfilets (je ca. 350 g)
	Pfeffer
3	(Blut-)Orangen
1 EL	Orangenmarmelade
1	Zwiebel
	Salz
2 EL	Rapsöl
1/4 l	Entenfond oder Gefl ügelbrühe
2 EL	gehackte Pistazien

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Den Fenchel waschen und putzen. Fenchelgrün abzupfen und grob hacken. Die Fenchelknolle halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

3. Die Entenbrustfilets auf der Hautseite im Abstand von 5 mm mit einem sehr scharfen Messer quer einritzen ohne dabei das Fleisch zu verletzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei geringer Hitze 15 Min. braten.

5. In der Zwischenzeit den Saft von 1 Orange auspressen. Die anderen beiden Früchte mit einem sehr scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Orangen in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dabei möglichst um die weißen Fasern in der Mitte herumschneiden.

6. Die Entenbrustfilets wenden, den Fenchel und die Zwiebel dazugeben, die Filets in 5 Min. fertig braten. Dann die Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben auf einem vorgewärmten Teller ruhen lassen. Nicht zudecken, sonst wird die Haut wieder weich!

7. Gemüse mit Orangensaft und Entenfond oder Geflügelbrühe ablöschen, die Marmelade dazugeben. Die Flüssigkeit bei starker Hitze in 3-4 Min. um die Hälfte einkochen.

8. Die Pistazien in einer zweiten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, Orangenwürfel unter das Gemüse rühren.

---

9. Die Entenbrustfilets mit dem Fenchel-Orangen-Gemüse auf Tellern anrichten, mit Fenchelgrün und Pistazien bestreuen. Dazu passen Salzkartoffeln, Polenta oder Reis.