Rezept

Frische Entenbrust à l'orange

Ein Rezept von Frische Entenbrust à l'orange, am 29.04.2024

Zutaten

- **4** Bio-Orangen
- Salz
- **100 g** Schalotten
- **400 ml** Entenfond (aus dem Glas)
- **2** Entenbrustfilets (je ca. 350 g; mit oder ohne Knochen; siehe Rezept-Tipp)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- **50 ml** Cognac (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Orangen heiß waschen und abtrocknen. Von einer die Schale fein abreiben, von 2 Früchten mit einem Zestenreißer etwas Schale in feinen Spänen abziehen. Von 2 Früchten den Saft auspressen. Die beiden anderen Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Orangen dann halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden.

2. Die Entenbrustfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut kreuzweise einschneiden, dabei aber nicht ins Fleisch schneiden. Die Filets mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Orangenschale einreiben.

3. Die Filets mit der Hautseite nach unten in eine schwere Pfanne legen. Die Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite anbraten, bis reichlich Fett ausgebraten ist. Erst dann die Filets wenden und auf der anderen Seite anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und die Filets insgesamt noch ca. 12 Min. braten, ab und zu wenden.

4. Die Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

5. Die Filets aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen. Das Fett bis auf 1 EL aus der Pfanne gießen. Dann die Schalotten in die Pfanne geben und goldgelb braten. Nach Belieben mit dem Cognac ablöschen. Orangensaft und den Fond angießen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.

6. Die zerteilten Orangenscheiben hineingeben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Entenbrustfilets anrichten. Die Orangenschalenstreifen aufstreuen.