Rezept

Schnelle Entenbrust mit Orangensauce

Ein Rezept von Schnelle Entenbrust mit Orangensauce, am 28.04.2024

Zutaten

2	Bio-Orangen
1 EL	Olivenöl
¼ TL	Chiliflocken (nach Belieben)
1 TL	Honig
2	Entenbrustfilets (à 0 g)
	Pfeffer
1	rote Zwiebel
½ TL	getrockneter Thymian
1 EL	kleine schwarze Oliven
	Salz
	Salz
2 TL	neutrales Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Für die Sauce 1 Orange waschen und trocken reiben, ein Viertel der Schale fein abreiben. Den Saft beider Orangen auspressen. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel mit dem Thymian und nach Belieben den Chiliflocken dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Den Orangensaft angießen und bei starker Hitze sämig einkochen lassen. Die Oliven, den Honig und die Orangenschale untermischen. Die Sauce mit Salz abschmecken und warm halten.

2. Für die Entenbrust die Fettschicht der Entenbrustfilets mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, ohne das Fleisch dabei zu verletzen. Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 50° einschalten. Das neutrale Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste darin mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 6 Min. braten, bis die Haut knusprig und Fett ausgebraten ist. Die Entenbrüste umdrehen und auf der Fleischseite ca. weitere 4 Min. braten.

3. Die Entenbrustfilets in doppelt gefaltete Alufolie wickeln und auf dem Rost im Backofen ca. 5 Min. ruhen lassen. In feine Scheiben schneiden, dabei den auslaufenden Saft auffangen und unter die Sauce rühren. Das Fleisch mit der Sauce auf Tellern anrichten. Dazu passen Ofenkartoffeln oder Brot.