

Rezept

Ente mit Orangen

Ein Rezept von Ente mit Orangen, am 24.01.2025

Zutaten

800 g Entenbrust	2 TL 5-Gewürze-Pulver (Asienladen)
500 g Möhren	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	30 g frischer Ingwer
1-2 rote Chilischoten	2 Bio-Orangen
4 Stängel Minze	2 EL Rapsöl
1 EL Honig	4 EL helle Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden, rundum mit 5-Gewürze-Pulver einreiben. Mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. Ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. braten. Entenbrust umdrehen, weitere 5 Min. braten. Das Fleisch zugedeckt beiseite stellen. Pfanne reinigen.
2. Möhren putzen, schälen, in Scheiben hobeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Chili waschen, entkernen, in Streifen schneiden. Orange waschen, Schale mit dem Zestenreißer abziehen. Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Orangenfilets ausschneiden, den Saft auffangen. Minze waschen und klein schneiden.
3. Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anbraten. Möhren zugeben, unter Rühren in 5 Min. bissfest garen, die Hitze reduzieren. Orangensaft, Honig und Sojasauce, Schale, Filets und die Hälfte der Minze zum Gemüse geben. Entenbrust in Streifen schneiden, in der Pfanne wieder erwärmen. Mit übriger Minze bestreuen.