Rezept

Entenbrust mit Orangenfilets

Ein Rezept von Entenbrust mit Orangenfilets, am 21.05.2025

Zutaten

- **2** Entenbrustfilets mit Haut (à ca. 300 g)
- Pfeffer
- **2 EL** Butterschmalz
- Salz
- **2** Orangen
- **4 Zweige** frischer Thymian (ersatzweise 1/2-1 TL getrockneter Thymian)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Entenbrustfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Haut im Abstand von 1 1/2 cm kreuzweise einritzen (Step 1). Das Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Orange halbieren und auspressen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2. Butterschmalz in einer feuerfesten Bratreine erhitzen, die Entenbrustfilets darin bei starker Hitze auf der Hautseite 3-4 Min. knusprig anbraten, wenden und auf der Fleischseite bei mittlerer Hitze weitere 2-3 Min. braten. Dann in der Bratreine mit der Hautseite nach oben in den heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) stellen, den Orangensaft dazugießen und das Fleisch 10-15 Min. schmoren.

3. Inzwischen die übrige Orange mit einem scharfen Messer schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen (Step 2). Die Fruchtfleischfilets zwischen den Trennhäutchen mit dem Messer herausschneiden (Step 3).

4. Thymian waschen und trockenschütteln. Die Bratreine aus dem Backofen nehmen, die Thymianzweige hineinlegen. Das Fleisch ca. 5 Min. zugedeckt ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und darüber gießen. Mit Thymianzweigen und Orangenfilets garnieren. Dazu schmecken Rösti.