

## Rezept

# Gefüllte Entenbrust mit Orangen-Couscous

Ein Rezept von Gefüllte Entenbrust mit Orangen-Couscous, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>2 EL</b> Mandelstifte	je 50 g Orangeat und kandierter Ingwer
<b>4</b> Entenbrustfilets (je ca. 250 g)	Salz
Cayennepfeffer	<b>40 g</b> Butter
<b>200 ml</b> Entenfond (aus dem Glas)	<b>200 ml</b> Orangensaft
<b>2</b> Orangen, davon 1 Bio-Orange	<b>1</b> Möhre
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 EL</b> Butter
Salz	<b>300 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)
<b>250 g</b> Couscous (Instant)	<b>14</b> Stücke Küchengarn (je ca. 35 cm)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1200 kcal

## Zubereitung

1. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Orangeat, Ingwer und Mandelstifte hacken und vermengen. Die Entenbrüste kalt abwaschen und trocken tupfen, die Haut rautenförmig einritzen, damit das Fett später gut ausbraten kann. Von beiden Seiten mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
2. 2 Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils mittig die Hälfte der Mandelmischung darauf verteilen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen, damit die Füllung später nicht herausquillt. Die übrigen Filets mit der Hautseite nach außen darauflegen und andrücken. Mit je 7 Stücken Küchengarn quer binden (gleichmäßiger Abstand, Garnenden auf 2-3 cm kürzen).
3. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die gefüllten Entenbrüste in eine kalte Pfanne legen und auf mittlere Hitze erwärmen. 5-7 Min. braten, bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden und auf der anderen Seite 5 Min. braten. Die Entenbrüste in eine ofenfeste Form setzen und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 45 Min. braten. Das Entenfett aus der Pfanne abgießen, die Pfanne nicht ausspülen.
4. Für die Sauce die Butter würfeln und ins Tiefkühlfach geben. Den Bratensatz in der Pfanne wieder erhitzen, mit Entenfond und Orangensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze auf ca. die Hälfte einkochen lassen.
5. Für den Couscous die Bio-Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Beide Orangen so schälen, dass auch die bittere weiße Haut entfernt wird. Über einer Schüssel die Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, den Saft dabei auffangen. Die Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Die Butter in einem Pfännchen schmelzen, Möhre und Frühlingszwiebeln darin 2-3 Min. unter Rühren andünsten, leicht salzen.

6. Die Gemüsebrühe und den aufgefangenen Orangensaft mit den Orangenzesten in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, den Couscous einrühren und nach Packungsanweisung ca. 5 Min. zugedeckt quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, das Gemüse und die Orangenfilets unterziehen. Zugedeckt warm halten.
- 
7. Die Entenbrüste herausnehmen und 5 Min. zugedeckt ruhen lassen. Den Saft, der sich in der Form gebildet hat, zur Sauce geben. Die eiskalte Butter in die Sauce rühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Entenbrüste zwischen der Garnbindung in Scheiben schneiden (das Garn nicht vorher entfernen, sonst fallen die Stücke auseinander!). Je 4 Scheiben mit dem Orangen-Couscous und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.