

Rezept

# Marinierte Entenbrust

Ein Rezept von Marinierte Entenbrust, am 24.09.2023

## Zutaten

<b>1</b>	Entenbrustfilet mit Haut (ca. 400 g)	Salz
	Pfeffer	1/2 Bio-Orange
<b>3 EL</b>	Sake	<b>3 EL</b> Sojasauce
<b>1 EL</b>	Zucker	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Die Entenbrust trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Das Filet beidseitig sparsam mit Salz und Pfeffer würzen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale grob abreiben. Mit Sake, Sojasauce, Zucker und 5 EL Wasser verrühren.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne erhitzen. Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten darin bei starker Hitze 3-4 Min. anbraten. Wenden und weitere 3-5 Min. braten. Das Fett abgießen. Die Sauce in die Pfanne gießen und das Filet im Ofen (Mitte, Umluft 200°) in ca. 20 Min. fertig garen.
3. Das Fleisch aus der Sauce nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen die Sauce bei starker Hitze in 3-5 Min. um ein Drittel einkochen lassen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und mit der Sauce übergießen. Lauwarm servieren oder alternativ noch ca. 3 Std. durchziehen lassen.