

Rezept

Orientalische Ente zu Orangenspargel

Ein Rezept von Orientalische Ente zu Orangenspargel, am 26.04.2024

Zutaten

3 EL flüssiger Honig	1 EL Ras-el-Hanout (Gewürzmischung)
Salz	2 Entenbrüste (800 g)
1 kg grüner Spargel	Pfeffer
1 Bio-Orange	1 Knoblauchzehe
100 g Kirschtomaten	3 Stängel Petersilie
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 26 g F, 42 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Ofen auf 200° vorheizen. Honig, Ras el Hanout und ½ TL Salz verrühren. Entenbrüste waschen, trocken tupfen. Die Haut kreuzweise einschneiden. Auf der Hautseite kräftig anbraten. Die Fleischseite mit der Honigmischung einstreichen, wenden. Haut mit der übrigen Honigmischung bestreichen. Die Brüste aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen 20-25 Min. braten.
2. Den Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Spargelstangen im unteren Drittel schälen und in große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.
3. Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale in dünnen Streifen abziehen. Orange auspressen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
4. Den Knoblauch im heißen Öl andünsten. Spargelstücke zugeben und mitbraten. Tomaten, Orangenschale und -saft zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und einmal aufkochen lassen. Zuletzt die Petersilie darüberstreuen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Dazu schmeckt Basmatireis.