

Rezept

Pfannengerührte Entenbrust mit Rosenkohl

Ein Rezept von Pfannengerührte Entenbrust mit Rosenkohl, am 11.06.2026

Zutaten

500 g Rosenkohl
15 g Ingwerwurzel
Salz

1 unbehandelte Orange
1 kleine Entenbrust (von einem weiblichen Tier;
ca. 300 g)
Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 436 kcal

Zubereitung

1. Rosenkohl waschen, von den Röschen den Strunk abschneiden, die äußeren dunklen Blätter entfernen und die Röschen halbieren.
2. Die Orange heiß waschen, gut abtrocknen und von der Schale 1 EL fein abraspeln. Dabei möglichst nichts von der weißen Innenhaut abraspeln – sie schmeckt meist bitter. Orange auspressen und 100 ml Saft abmessen. Die Ingwerwurzel schälen und in fein würfeln.
3. Entenbrust kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, vom sichtbaren Fett befreien und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Salzen und pfeffern.
4. Eine beschichtete Pfanne (oder einen Wok) stark erhitzen und die Entenbruststreifen darin von beiden Seiten scharf anbraten. Ingwer und Orangenschale einrühren und die Kohlröschen dazugeben. Unter ständigem Rühren ca. 5-6 Min. braten, bis die Röschen Farbe angenommen haben.
5. Den Pfanneninhalt mit dem Orangensaft ablöschen, gut durchrühren, den Saft kurz einkochen lassen und das Gericht sofort servieren.