



ENTENBRUST MIT ORANGEN-OLIVEN-SAUCE

Petto d'anatra all'arancia

- 1 Für die Sauce 1 Orange heiß abwaschen, abtrocknen, dann ein Viertel der Schale fein abreiben. Beide Orangen halbieren und auspressen. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.

- 2 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelstreifen zusammen mit dem Thymian und nach Belieben mit den Chiliflocken darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen. Alles mit dem Orangensaft ablöschen und bei starker Hitze sämig einkochen. Die Oliven, den Honig und die abgeriebene Orangenschale untermischen. Die Orangensauce mit Salz abschmecken und warm halten.

- 3 Die Entenbrustfilets auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, ohne das Fleisch dabei zu verletzen. Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 50° vorheizen.
- 4 In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Entenbrustfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten, bis die Haut knusprig braun und das Fett ausgebraten ist. Die Entenbrüste umdrehen und auf der Fleischseite noch ca. 4 Min. braten.

- 5 Die Entenbrustfilets im Backofen noch ca. 5 Min. ruhen lassen. Anschließend die Brustfilets quer in dünne Scheiben schneiden, den dabei austretenden Saft auffangen und unter die Sauce rühren. Die Entenbrustscheiben fächerartig auf Tellern anrichten, mit der Sauce umgießen und servieren. Dazu passen Ofenkartoffeln oder frisches Weißbrot.

STYLING-TIPP

Noch attraktiver sieht das Gericht mit Orangenfilets aus: Dafür eine Orange großzügig schälen, sodass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Dann mit einem kleinen scharfen Messer die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden und in der Sauce erwärmen.

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 35 Min.
pro Portion ca. 550 kcal

Für die Sauce:

2 Bio-Orangen
1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
½ TL getrockneter Thymian
¼ TL Chiliflocken (nach Belieben)
1 EL kleine schwarze Oliven
(nach Belieben entsteint)
1 TL Honig · Salz
Für die Entenbrust:
2 Entenbrustfilets (à ca. 220 g)
Salz · Pfeffer
2 TL Öl