



knusprige Entenbrust mit Orangensauce

Entenbrust:

4 Entenbrüste (à 250-300g, mit Haut)

Salz, grobes Meersalz

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Zweig(e) Rosmarin oder Thymian

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Sauce:

1 Schalotte, fein gehackt

200 ml Jürgen Langbein Enten-Fond

100 ml Rotwein (oder Portwein)

100 ml frisch gepresster Orangensaft

2 Esslöffel Lien Ying Sojasauce salzreduziert

1 Teelöffel Liakada Griechischer Honig Thymian

1 Stück(e) Ingwer (ca. 2 cm), fein geschnitten

1 Esslöffel kalte Butter

Salz, Pfeffer

knusprige Entenbrust mit Orangensauce

1.

Entenbrust:

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden (nicht ins Fleisch schneiden). Mit Salz & Pfeffer einreiben.

Entenbrüste mit Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze ca. 8–10 min. braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Zwischendurch das ausgelassene Entenfett abgießen (aufbewahren – perfekt für Bratkartoffeln!). Dann die Fleischseite kurz 2–3 min. anbraten.

Die Entenbrüste bei 120 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10–15 min. im Ofen garziehen lassen, bis die Kerntemperatur 58–60 °C (rosa) erreicht ist. Danach 5 min. ruhen lassen.

Sauce:

Im Bratensatz die Schalotte und Ingwer glasig anbraten.

Mit Rotwein ablöschen, stark einkochen lassen.

Entenfond, Orangensaft und Sojasauce zugeben, auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Mit Honig, Salz & Pfeffer nach Bedarf abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit 1 EL kalter Butter montieren (für Glanz und Bindung).

Die Entenbrust in Scheiben aufschneiden und auf Teller legen. Sauce darüber oder daneben geben. Unsere Beilagen-Ideen: Rotkohl, Maronen, Kartoffelknödel oder ein cremiges Pastinakenpüree.