

Entenbrust mit Orangen Chutney

Entenbrust auf asiatische Art mariniert und zusammen mit Reis und selbstgemachten Orangen Chutney als feines Hauptgericht serviert?

Zutaten: für 2 Personen

1 Entenbrust (ca. 320 g)

Für die Marinade:

2 EL helle Sojasauce

1 EL Wasser

1 Stück Ingwer (8 g)

1 TL flüssiger Honig

1 TL Zitronensaft

1 Msp. Fünf-Gewürz Pulver

Frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

4 - 5 EL Orangen Chutney

Nach Rezept auf dieser Seite

Für die Soße:

Übrig gebliebene Marinade

½ TL Speisestärke

3 – 4 EL Wasser

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Als Beilage:

Ca. 125 g roher Reis (Basmatreis, Jasminreis

Oder Wildreis)

Zubereitung:

Für die Zubereitung vom **Entenbrust mit Orangen Chutney** Rezept sollte man rechtzeitig nach

Orangen Chutney Rezept

das pikante Chutney kochen.

1 Entenbrust auf beiden Seiten unter kaltem Wasser waschen, trockentupfen, auf der Hautseite mit einem scharfen Messer die Haut, aber nicht das darunter liegende Entenfleisch ein paarmal einschneiden.

Aus den oben genannten Zutaten eine Marinade zusammenrühren, die Entenbrust zuerst auf der Hautseite 15 Minuten in der Marinade marinieren, danach wenden und die Fleischseite ebenfalls 15 Minuten marinieren.

Während dieser Zeit als Beilage den Reis kochen und warmhalten.

Rechtzeitig einen kalten Teller auf den Backofenrost vom Backofen stellen und den Backofen samt dem Teller auf 100 ° C aufheizen.

Die Entenbrust aus der Marinade nehmen, auf Küchenkrepp etwas trockentupfen, danach in eine kalte beschichtete Pfanne mit der Hautseite nach unten einlegen und kurz bei großer Hitze zart anbraten. Danach die Entenbrust bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten auf der Hautseite langsam knusprig braten, wobei einiges Fett aus der Haut herausgebraten wird.

Die Entenbrust wenden, nun die Fleischseite ebenfalls bei mittlerer Temperatur weitere 10 Minuten braten und anschließend aus der Pfanne auf den mitaufgeheizten Teller im Backofen mit der knusprigen Hautseite nach oben legen und im Backofen bei 100 ° C ca. 8 - 10 weitere Minuten ruhen lassen.

Wenn man jetzt möchte, kann man aus der übrig gebliebenen Marinade eine kleinere Menge Soße herstellen.

Dazu das Fett aus der Pfanne abgießen, die Pfanne mit Küchenkrepp ausreiben, wieder auf die



www.mamas-rezepte.de

Kochstelle stellen.

½ TL Speisestärke in der Marinade auflösen, ein paar EL kaltes Wasser hinzugeben die Marinade in die heiße Pfanne gießen, unter Rühren einmal aufkochen, nach Bedarf mit etwas zusätzlicher Flüssigkeit auffüllen, mit Gewürzen abschmecken.

Die Entenbrust in dünne Scheiben aufschneiden, den ausgetretenen Bratsaft zur Soße gießen.

Zum Servieren: je 2 EL Orangen Chutney auf 2 vorgewärmte Teller geben, Entenbrust Scheiben dachziegelartig darüberlegen, frisch gekochten heißen Basmatireis daneben geben, mit etwas Bratensoße umgießen und zusammen genießen.

Kalorienangaben

Eine Portion Entenbrust mit Orangen Chutney und Reis enthalten ca. 580 kcal und ca. 18 g Fett