

ENTENBRUST IN FEINER ORANGENSAUCE



- 2 Entenbrüste mind. 300 g
- 4 Orangen Bio
- 1/2 Teelöffel Zimtpulver
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 2 Schalotten
- 150 ml Geflügelfond
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- 100 g Butter

1. Wasche die Bio-Orangen ab und schäle eine Orange in feine Streifen mit einem Zester oder einem scharfen Messer. Achte darauf, nur den orangenen Teil abzuschälen, nicht das bittere Weiße darunter. Presse den Saft aus 2 weiteren Orangen aus.
2. Vermische den Orangensaft mit der Sojasauce und dem Zimt zu einer Marinade.
3. Wasche die Entenbrust, entferne eventuell überschüssiges Fett und Silberhaut und ritze die Haut mit einem sehr scharfen Messer kreuzweise ein. Beachte, nicht bis ins Fleisch zu schneiden, sondern nur die Haut anzuritzen.

Benetze die Brüste gut mit der Marinade und lege sie darin für mindestens 1 Stunde ein.
4. Schäle in der Zwischenzeit die letzte Orange und schneide die Filets heraus. Entferne unbedingt die weißen Zwischenhäute vollständig.
5. Nachdem die Entenbrüste genug mariniert haben, nimm sie aus der Marinade, tupfe sie gut trocken. Salze sie jetzt erst. Lege sie in eine kalte Pfanne ohne Fett und stelle diese auf den Herd. Lasse die Haut bei mittlerer Hitze aus, bis gut Fett ausgetreten ist (etwa 10 Minuten).
6. Nimm die Entenbrüste aus der Pfanne und gieße das Bratfett weg. Gib ein wenig Butter, die Orangenzesten, Pfeffer und die fein gewürfelten Schalotten in die Pfanne und lasse sie glasig dünsten. Gieße dann die Marinade und den Geflügelfond in die Pfanne. Lege die Entenbrüste mit der Fleischseite hinein und lasse sie 5 Minuten lang mitköcheln. Nimm sie dann heraus, stelle sie warm und drehe die Hitze etwas hoch.
7. Lasse die Orangensauce reduzieren, bis sie die gewünschte Sämigkeit erreicht hat. Gib die Butter in Flöckchen hinzu und schmecke die Sauce noch etwas ab. Gib die fein filettierte Orangen hinein und serviere alles.
8. Schneide dazu die Ente in schräge Scheiben und serviere sie auf einem Spiegel aus Orangensauce.