Entenbrust mit Orangensoße

Ein tolles Winteressen ist das Rezept für Entenbrust in Orangensoße. Zarte rosa Entenfilets mit einer fruchtigen Soße überzeugen bestimmt auch jeden Gast.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,8 h

Foto: Oliver Hallmann

Zutaten

500 g	Entenbrustfilets
4 Stk.	Schalotten
2 Stk.	Orangen
1 Zweig	Rosmarin
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Schlagobers

Zubereitung

1. Für leckere Entenbrust mit Orangensoße zuerst die Entenfilets gründlich abwachen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Die Haut auf den Filets nun mit einem richtig scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Diese zieht sich beim Braten zusammen und würde sonst ein unschönes Bild abgeben.

2. Die Schalotten abziehen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von der einen Hälfte der Orangen die Schale abziehen oder mit einer Reibe fein abreiben. Den Saft anschließend auspressen. Die andere Hälfte der Orangen schälen und filetieren.

3. Dabei ist es wichtig, dass die gesamte weiße Haut entfernt wird. Am besten mit einem kleinen scharfen Messer jeweils in eine Spalte einstechen und diese komplett abziehen. Die Orangenfilets zur Seite legen. Frischen Rosmarin unter fließendem Wasser abspülen und trocken schleudern. Den Backofen auf 150°C vorheizen.

4. In eine beschichtete kalte Pfanne die Filets mit der Haut nach unten legen und erst dann die Temperatur auf den mittleren Bereich erhitzen. 10 – 12 Minuten die Filets nun knusprig braten. Wenn das Fett ausgelassen ist, Rosmarin zugeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder zurück in die Pfanne geben und auf der anderen Seite 5 Minuten braten.

5. Nach dieser Zeit das Fleisch abermals aus der Pfanne nehmen, in Alufolie legen, den Rosmarin darauf verteilen und die Päckchen verschließen. In den vorgeheizten Backofen legen und ruhen lassen.

6. Nun das Fett aus der Pfanne abgießen, bis nur noch der Boden leicht bedeckt ist. Die Schalotten darin bei mittlerer Hitzezufuhr glasig dünsten. Anschließend die Orangenschale zugeben, den Orangensaft und Schlagobers zugießen und bei starker Hitze 5 – 7 Minuten einkochen lassen.

7. Die Entenbrustfilets aus der Alufolie nehmen und den Bratensaft zu der Soße gießen. Alles zusammen abermals aufkochen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Zum Servieren die Entenbrust schräg schneiden, auf einem Teller anrichten, Soße drübergeben und mit den Orangenfilets garnieren.

Tipp

Die Entenbrust mit Orangensoße schmeckt mit Wildreis besonders lecker. Diesen am besten in Brühe kochen. Sehr lecker sind aber auch Kroketten und ein grüner Salat dazu.