Zartes Entenbrustfilet mit Orangensauce

Ein Klassiker zur Weihnachtszeit ist zartes Entenbrustfilet mit Orangensauce. Das Rezept ist etwas aufwändiger, aber das Ergebnis kann sich sehen - und schmecken - lassen!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 40 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,7 h



Zutaten

Für die Entenbrust

700 g	Entenbrustfilets
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für die Orangensauce

4 Stk.	Orangen
1 Stk.	Zitrone
30 g	Zucker
120 g	Butter (kalte)
150 ml	Kalbsjus (aus dem Glas)
100 ml	Geflügelfond
80 g	Schalotten
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Orangenlikör

Zubereitung

1. Für ein zartes Entenbrustfilet mit Orangensauce zunächst die Entenbrustfilets von Sehnen und Häuten befreien, abtupfen und zugedeckt für 30 Minuten in das Tiefkühlfach legen.

2. Inzwischen den Backofen auf 100°C vorheizen und die Orangensauce zubereiten. Dazu die Hälfte der Orangen sehr sorgfältig schälen und dabei auch die weiße Haut entfernen. Die Orangenfilets vorsichtig zwischen den Trennhäuten herauslösen.

3. Die restlichen Orangen und auch die Zitrone mit heißem Wasser gründlich abwaschen und abtrocken. Von der Schale feine Zesten abschälen, dann die Orangen und Zitrone halbieren und auspressen.

4. Die Entenbrustfilets auf der Hautseite mit einem scharfen Messer von links und rechts einschneiden, so dass ein Rautenmuster entsteht, dabei aber nicht in das Muskelfleisch schneiden! Die Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Einen Bräter (ohne Fett) erhitzen und die Entenbrust darin zuerst auf der Hautseite 3 Minuten scharf anbraten, dann wenden und auch auf der Fleischseite 3 Minuten braten. Das Fleisch im Bräter so im Ofen ca. 30 Minuten weitergaren lassen.

6. Währenddessen den Zucker mit etwas ausgespresstem Orangensaft erwärmen und den Zucker so karamellisieren lassen. Sobald der Zucker geschmolzen ist, die Temperatur reduzieren und 1/4 der Butter einrühren.

7. Abgeriebene Orangen- und Zitronenschale dazugeben und so lange rühren, bis sie schön glasiert sind. Dann etwas Kalbsjus hinzufügen und alles auf kleiner Flamme ca. 2 Minuten kochen lassen.

8. Die Orangen- und Zitronenschale mit einem Schaumlöffel aus der Sauce entfernen und diese vom Herd nehmen. Schalotten schälen und fein hacken. Mit dem restlichen Kalbsjus, dem Geflügelfond und dem restlichen Orangensaft dazugeben.

9. Etwa 5 EL Orangensaft ebenfalls hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen. Dann so lange köcheln lassen, bis die Sauce deutlich einreduziert ist. Anschließend durch ein feines Sieb passen.

10. Unter ständigem Rühren langsam die restliche Butter dazugeben und schmelzen lassen. Orangenlikör einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich die Orangenfilets und die glasierten Orangen- und Zitronenschalen unterheben.

11. Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und mit einem scharfen Messer schräg in gleich große Scheiben schneiden. Anrichten, mit der Orangensauce übergießen und servieren.

Tipp

Ein zartes Entenbrustfilet mit Orangensauce schmeckt besonders gut mit Kartoffelgratin oder Kräuterreis und grünem Spargel als Beilage.