

Entenbrustfilet mit Orangensauce

Zutaten für 4 Personen

2 Stück Entenbrustfilet
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
1 TL grüner Pfeffer
2 rote Paprika
4 EL Orangenmarmelade
2 Sternanis
3 unbehandelte Orangen
Etwas abgeriebene Orangenschale
3 EL Cognac
200 ml Geflügelfond
Wenig Zucker
Dunklen Saucenbinder oder kalte Butter

Zubereitung

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Aus den geschälten Orangen Filets schneiden. Aus einer Orange den Saft pressen (ca. 100 ml). Die Paprika waschen, halbieren und ausschaben, danach feine Würfel schneiden.

Die Haut der Entenbrüste einschneiden. Die Brüste salzen, pfeffern und mit der Haut nach unten in eine bereits erhitzte Pfanne (ohne Fett) anbraten. Im eigenen Fett etwa zuerst auf der Hautseite 2-3 Minuten, wenden und weitere 2-3 Minuten braten. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und mit der Orangenmarmelade bestreichen, dann die Paprikawürfel darauf andrücken. Die Brüste im vorgeheizten Backofen bei 150° C Grad auf der mittleren Schiene etwa 20 Min. zu Ende garen.

Zwiebel in der Bratpfanne im Bratfett der Ente andünsten. Cognac, Orangensaft, Orangenschale und Geflügelfond angießen, Sternanis dazugeben. Offen nun 5-8 Minuten einkochen lassen. Evtl. mit dunklem Soßenbinder oder kalter Butter binden. Orangenfilets und die grünen Pfefferkörner zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker fein abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, noch kurz ruhen lassen, aufschneiden und mit der Soße servieren. Dazu passt sehr gut unser Blaukraut und Schupfnudeln mit gehackten Haselnüssen.

Guten Appetit!
SCHUSTER
Die Metzgerei