

Entenbrust in Orangensauce

für 4 Entenbrüste

Zubereitung

Die Haut der Entenbrust an einigen Stellen kreuzweise einschneiden. Eine Marinade aus folgenden Zutaten bereiten und das Fleisch darin marinieren, möglichst 2 Stunden oder auch länger:

1 Glas Rotwein,

Saft einer Orange,

Schale einer Orange in Streifen geschnitten,

1 Lorbeerblatt.

Die marinierten Filets herausnehmen, trocken tupfen und garen.

Drei Möglichkeiten zum Garen:

- Das Fleisch salzen, pfeffern und bei 80° niedriggaren für ca. 50 min. Dann die Filets von beiden Seiten scharf anbraten. Kerntemperatur 62 bis 65°.
- Das Fleisch salzen, pfeffern, von beiden Seiten scharf anbraten und dann niedriggaren.
- Das Fleisch salzen, pfeffern, auf der Hautseite scharf anbraten, mit der Hautseite nach oben im Bräter im Backofen bei 120° Umluft ca. 20 min garen.

In einem Topf 2 Gläser Orangensaft, ca. 400 ml, auf die Hälfte reduzieren. Den Bratensaft, die durchgeseibte Marinade und Geflügelfond zugeben. Diesen Fond binden und nach Bedarf abschmecken mit 1 Prise Zucker, rotem Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und evtl. mit Cointreau. Die Entenbrust schräg in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Wer möchte, kann in der Sauce Orangenspalten erwärmen und diese mit auf dem Teller anrichten.