



Zarte Entenbrust à l'orange

mit Ofen-Rosenkohl und Kartoffeln



40-50min



3-4 Personen

Die schönste Zeit des Winters ist geprägt von kulinarischen Genüssen, auch im Alltag darf es nun festlicher zugehen. Wie wäre es etwa mit zarter Entenbrust, die du mit einer fruchtigen Sauce mit Cranberrys und Orangen, gebackenem Rosenkohl sowie Kartoffeln mit feinen Petersilien-Bröseln servierst? Oder kombiniere sie mit Gebackener Roter Bete und Bratapfel mit Spekulatius zu einem tollen Weihnachtsmenü!

Was du von uns bekommst

- 9
- 1

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler
- Zitruspresse

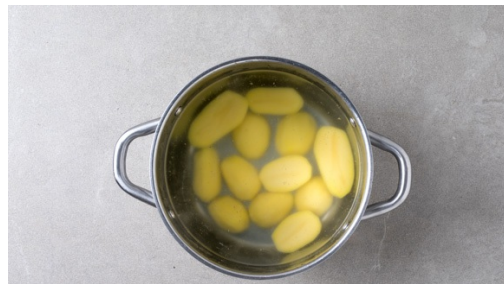
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 51.3g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 44.3g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** hineingeben und ca. 15-20Min. kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Das Kochwasser abgießen.



4. Cranberrys hacken

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in eine ofenfeste Schale geben und im Ofen ca. 10-15Min. oder bis zum gewünschten Garpunkt weitergaren. Die Pfanne mit dem **ausgetretenen Fett** beiseitestellen. Die **Cranberrys** grob hacken. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



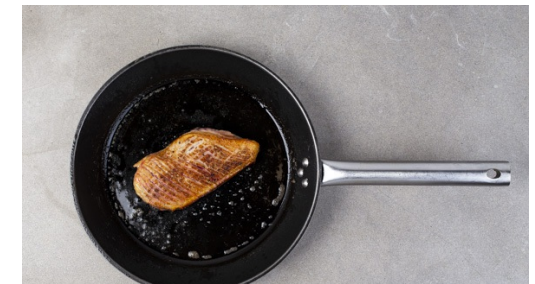
2. Rosenkohl vorbereiten

Ggf. die äußeren Blätter des **Rosenkohls** entfernen. Die **Rosenkohlröschen** halbieren, größere vierteln. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Das **Gemüse** mit 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 20-25Min. backen, bis der **Rosenkohl** gar ist.



5. Sauce zubereiten

Die Pfanne mit dem **Bratensatz** erneut erhitzen, 1/2EL Mehl unterrühren und mit 200ml Wasser ablöschen, ggf. etwas mehr Wasser zugeben. Den **Brühwürfel** in die **Sauce** bröseln. Die **Cranberrys**, die **Orangenschale** und die **1/2 des Orangensafts** dazugeben, die **Sauce** kurz aufkochen lassen und mit dem restlichen **Orangensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Entenbrust braten

Die **Entenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die Haut kreuzweise einschneiden, dabei darauf achten, nicht in das **Fleisch** zu schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne die **Entenbrust** zunächst auf der Hautseite ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 1-2Min. braten.



6. Brösel herstellen

Die **Butter** in einer kleinen Pfanne schmelzen. Die **Semmelbrösel** und die **Petersilie** hinzugeben und verrühren. Die **Kartoffeln** mit den **Petersilien-Bröseln** vermengen. Die **Entenbrust** schräg in dünne Tranchen aufschneiden und mit den **Kartoffeln**, dem **Ofengemüse** und der **Sauce** anrichten und servieren.