



Zarte Entenbrust à l'orange

an Kartoffel-Chicorée-Salat mit Nüssen



ca. 40min



2 Personen

Eine pink gegarte, zarte Entenbrust mit krosser Haut ist der Stolz eines jeden Heimkochs und serviert mit fruchtig-würziger Orangensauce ein gefeierter Klassiker der französischen Küche! Als standesgemäße Beilage kommt heute ein stil- und geschmackvoller Salat auf den Tisch: Mit gerösteten Kartoffeln, Chicorée, duftendem Estragon, leuchtender Blutorange und Haselnüssen wirst du deine Tischgäste fürstlich verwöhnen. Délicieux!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Entenbrustfilets
- 25g blanchierte Haselnusskerne³
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Schalotte
- 1 Blutorange
- 1 Chicorée
- 10g Estragon
- 25ml Tamari-Sojasauce²
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL körniger Senf¹
- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1061kcal, Fett 61.0g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 46.2g



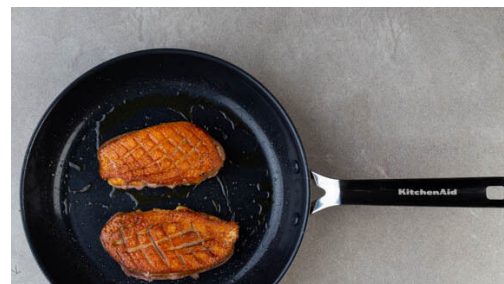
1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** vierteln, mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 25-28Min. rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind.



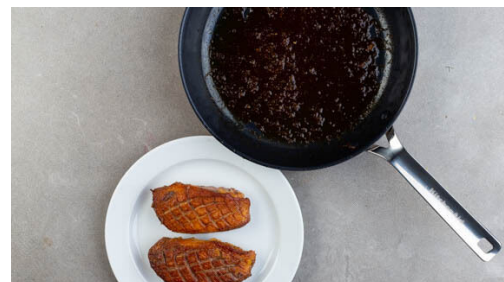
4. Zutaten vorbereiten

Die **Schalotte** schälen und fein würfeln, dann mit dem **Dressing** vermengen. Die **Blutorange** schälen, gründlich von der weißen Haut befreien, längs halbieren und das **Fruchtfleisch** in feine Scheiben schneiden. Das untere Ende des **Chicorées** entfernen, dann die **Blätter** voneinander lösen. Die **½ der Estragonblätter oder mehr** von den Stängeln zupfen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und die **Haut** mehrfach kreuzweise einschneiden. Das **Fleisch** mit der **Hautseite** nach unten in eine große, kalte Pfanne legen und dann bei mittlerer bis niedriger Hitze 12-15Min. braten, bis das **Fett** ausgetreten und die **Haut** goldbraun und knusprig ist. **Achtung:** Die Temperatur nicht erhöhen, sonst tritt das **Fett** nicht vollständig aus!



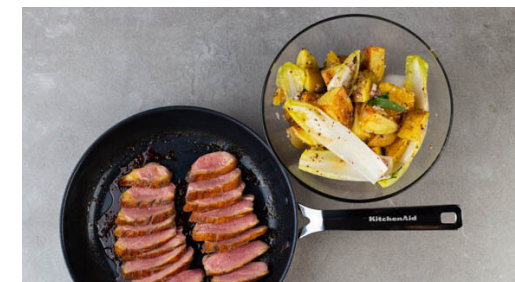
5. Sauce köcheln

Das **Fleisch** wenden und weitere ca. 3Min. braten, dann auf einem Teller abgedeckt warm halten. Das **Entenfett** in ein Glas füllen und für ein anderes Rezept aufbewahren. Die Pfanne mittelhoch erhitzen, den **übrigen Orangensaft**, **1TL Orangenschale**, **1TL Sojasauce**, 1EL Honig und die **½ der Gewürzmischung** einrühren und bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 3Min. einköcheln lassen.



3. Dressing anrühren

Inzwischen die **Haselnüsse** grob hacken und in eine kleine Auflaufform geben. Im Ofen in 6-10Min. goldbraun rösten. Die **Orangenschale** abreiben, die **Orange** halbieren und auspressen und die **½ des Orangensafts** mit 1½EL körnigem Senf, ½EL Honig, 2EL Olivenöl, 1EL hellem Essig sowie 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Kartoffeln**, den **Chicorée**, den **Rucola**, den **Estragon** und die **Blutorangen** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit der **Sauce** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit ggf. **übriger Sauce** beträufeln. Den **Kartoffel-Chicorée-Salat** daneben anrichten. Mit den **Nüssen** garnieren und servieren.