

Zarte Entenbrust à l'orange

an Kartoffel-Chicorée-Salat mit Nüssen



ca. 40min



4 Portionen

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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 4 Entenbrustfilets
- 50g blanchierte Haselnusskerne
3
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Schalotte
- 2 Blutorangen
- 2 Chicorée
- 10g Estragon
- 25ml Tamari-Sojasauce 2
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 3EL körniger Senf 1
- 3EL 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.

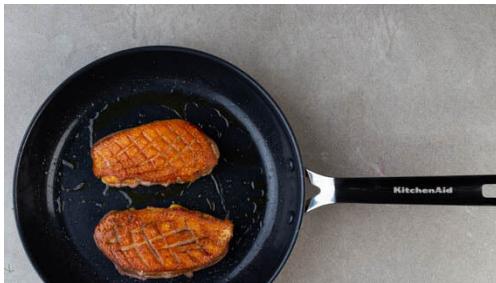
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1063kcal, Fett 60.9g, Kohlenhydrate 73.0g, Eiweiß 46.0g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** vierteln, mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 25–28Min. rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind.



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!



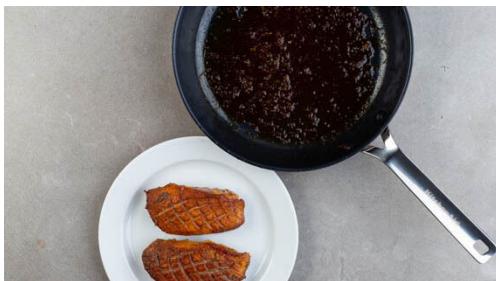
3. Dressing anrühren

Inzwischen die **Haselnüsse** grob hacken und in eine kleine Auflaufform geben. Im Ofen in 6–10Min. goldbraun rösten. Die **Orangenschalen** abreiben, die **Orangen** halbieren und auspressen und die **½ des Orangensafts** mit 3EL körnigem Senf, 1EL Honig, 4EL Olivenöl, 2EL hellem Essig sowie ½TL Salz zu einem **Dressing** verrühren.



4. Zutaten vorbereiten

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



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, 2TL Orangenschale, 2TL Sojasauce**, 2EL Honig und die **Gewürzmischung** einrühren und bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 3Min. einköcheln lassen.



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.