MARLEY SPOON



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
Enthält: **Senf** (1), **Sojabohnen** (2), **Schalenfrüchte** (3).

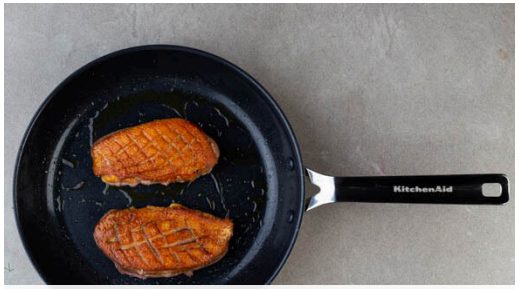
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen

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.



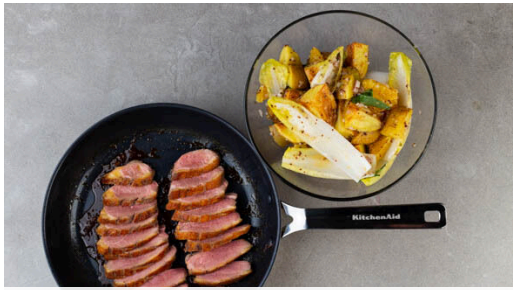
4. Zutaten vorbereiten

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**