

# Entenbrust mit Orangensauce

Unkompliziert und variantenreich präsentiert sich Geflügelfleisch als festlicher Genuss für die Feiertage. In diesem Rezept kommt die zarte Entenbrust mit Orangensauce gleich doppelt fruchtig daher, denn der Rosenkohl als Beilage wird mit knackigen Cranberrys süß verfeinert.

**D**ie Weihnachtszeit naht mit großen Schritten. Die Auslagen der Geschäfte sind weihnachtlich dekoriert und auf den Tisch kommen feine Leckerbissen, auf die man sich das ganze Jahr freut. Neben Lebkuchen und Plätzchen genießt man festliche Gerichte wie einen zarten Entenbraten, denn das Fleisch von der Ente hat einen besonders feinen Geschmack.

Für zwei Personen sollte die Ente ungefähr 1,8 kg wiegen. Für vier Personen circa 2,5 kg und für sechs Personen über 4 kg. Bei Teilstücken von der Ente reichen eine Entenbrust oder -schenkel pro Person.

Wer im Fleischerimbiss seine Kunden in der Weihnachtszeit verwöhnen möchte, dem sei das Rezept „Entenbrust mit Orangensauce und Cranberry-Rosenkohl“ empfohlen. Unkompliziert in der Zubereitung, überrascht es mit seinem fruchtigen Geschmack und dem knackigen Biss.

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Entenbrüste
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 80 g Zucker
- 200 ml Orangensaft
- 275 ml Geflügelbrühe
- 3 EL Balsamico bianco
- 1 EL Speisestärke
- 2 unbehandelte Orangen
- 4 bis 5 EL Sonnenblumenöl
- 350 g Rosenkohl
- 20 g Ingwer
- 100 g getrocknete Cranberrys
- 20 g Butter

## Zubereitung

Zucker bei mittlerer Hitze in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit Orangensaft und 200 ml Geflügelbrühe ablöschen. 3 EL Balsamico hinzu-



Die Entenbrust mit Cranberry-Rosenkohl und Orangensauce ist ein festlicher Gaumenschmaus.

Deutsches Geflügel

fügen und die Sauce auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in schmalen Streifen abziehen. Die Orangen schälen und filetieren. Schalenabrieb und Filets in die Sauce geben.

Hautseite der Entenbrüste rautenförmig einschneiden. Entenbrüste auf der Hautseite in eine beschichtete kalte Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten goldbraun braten.

Anschließend auf die Fleischseite wenden und kurz anbraten. Das Fleisch mit der Hautseite nach oben in eine ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen, im Ofen 45 Minuten bei 80 °C garen, zwischendurch immer wieder mit der Sauce bestreichen. Aus dem Ofen nehmen und zwei Minuten ruhen lassen.

Rosenkohl putzen und im kochenden Salzwasser etwa fünf bis sieben Minuten bissfest kochen. Kalt abschrecken und halbieren. Ingwer schälen und fein reiben. Cranberrys grob hacken, mit Ingwer und Rosenkohl in Butter etwa zwei Minuten anschwitzen, dann mit Essig und 75 ml

### Info

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage [www.fleischerei.de](http://www.fleischerei.de).

Geflügelbrühe ablöschen. Den Rosenkohl drei bis vier Minuten garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrüste aufschneiden und mit Rosenkohl und Orangensauce servieren. Dazu passen geröstete Kartoffeln. Nährwerte pro Portion: circa 530 kcal, 24 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß. Zubereitungszeit: circa 60 Minuten.

[www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)