

Entenbrust à l'orange

Glasierte oder gefüllte Ente ist ein beliebtes Festtagsessen, denn das Fleisch bietet einen besonders feinen Geschmack. Neben dem klassischen Entenbraten sorgen Teilstücke wie die Entenbrust oder -keule für besonderen Genuss, wie etwa bei dem Rezept „Entenbrust à l'orange mit Kartoffel-Kräuter-Talern“.

► **Knusprige Entenbrust**, Entenkeule oder Entengeschnetzeltes – es gibt viele Möglichkeiten, Ente zu genießen, insbesondere zur Weihnachtszeit. Obwohl: In Deutschland sind Enten ganzjährig frisch im Angebot, meist in Form der Pekingente (nicht zu verwechseln mit dem chinesischen Gericht!). Die Mulard-Ente ist eine Kreuzung aus Peking- und Barbarie-Ente.

Die Ente wird mit einem Gewicht zwischen 1.700 und 3.000 g angeboten und lässt sich beispielsweise im Ganzen als gefüllter Braten hervorragend zubereiten. Immer größerer Beliebtheit erfreuen sich aber auch die Teilstücke. Wie die Entenbrust, das ausgelöste zarte Brustfleisch einer Ente zusammen mit der Haut, die besonders gut zum Braten geeignet ist. Hierzu sollte die Haut vor dem Braten mit einem Messer eingeschnitten werden. Dies verhindert, dass sich die Haut mit dem Brustfleisch zusammenzieht. Die Entenkeule hingegen besteht aus Muskelfleisch, Haut, Ober- und Unterkeule und schmeckt geschmort besonders gut. Im Gegensatz zur Entenbrust verfügen die Keulen über einen relativ hohen Bindegewebsanteil, daher brauchen sie eine etwas längere Zubereitungszeit – garantieren dafür aber saftig-zarten Geflügelgenuss.

Entenfleisch bietet wertvolle Vitamine wie B₁, B₂, B₆, B₁₂ und Niacin sowie bedeutende Mengen an Eisen und Zink. Somit leistet Entenfleisch neben dem Genuss auch einen wertvollen Beitrag für eine ausgewogene Ernährung.

Als Einkaufshilfe empfiehlt das Informationsbüro Deutsches Geflügel: Für zwei Personen sollte die Ente ungefähr 1,8 kg wiegen. Für vier Personen circa 2,5 kg und

Zutaten für 4 Personen

- 2 Entenbrüste
- 80 g Zucker
- 200 ml Orangensaft
- 200 ml Geflügelbrühe
- 3 EL Balsamico Bianco
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Speisestärke
- 2 unbehandelte Orangen
- Öl zum Braten
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Eigelbe
- frisch geriebene Muskatnuss
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 3 Stängel Estragon
- Speisestärke
- 4 EL Butterschmalz

für sechs Personen über 4 kg. Bei Teilstücken reichen eine Entenbrust oder ein Entenschenkel pro Person.

Zubereitung

Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren, mit Orangensaft und Geflügelbrühe ablöschen. Balsamico hinzufügen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Orangenschale mit einem Zestenreißer abziehen, Orangefilets herausschneiden und beides in die Sauce geben. Den Ofen auf 80 °C Umluft vorheizen.

Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Die Hautseite rautenförmig einschneiden und bei großer Hitze auf der Fleischseite anbraten. Anschließend auf die Hautseite wenden, Öl zugeben und bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben in eine ofenfeste Form legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 45 Minuten garen, zwischendurch immer wieder mit der Sauce bestreichen. Anschließend zwei Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln garen und noch heiß pellen. Durch die Kartoffelpresse drücken und etwas abkühlen lassen. Die Eigelbe unterrühren, alles mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Kräuter feinhacken und untermischen. Die Arbeitsfläche und Hände mit Speisestärke bestäuben, den Teig zu flachen Talern formen und in 4 EL Butterschmalz von jeder Seite goldbraun braten.

Die Entenbrust dünn aufschneiden, zusammen mit den Kartoffeltalern und der Sauce anrichten.

Nährwerte/Portion: circa 568 kcal, 30 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß. www.deutsches-gefluegel.de

Info

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.



Die „Entenbrust à l'orange mit Kartoffel-Kräuter-Talern“ sorgt für festliche Genussmomente.