

Enten-Brust in Rotwein-Orangen-Soße mit Graupen

Für 2 Personen

250 g Entenbrustfilet	3 Orangen, unbehandelt	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	100 g Graupen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	1 Prise Ingwer, gerieben	1 Prise Chilipulver
1 Prise gehackte Pistazien	100 g Butter	20 g Zucker
1 EL Mehl	500 ml Gemüsefond	500 ml Orangensaft
250 ml Rotwein	50 ml Essig	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust auf der Hautseite raufenförmig einschneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust, mit der Schnittseite nach unten, kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian und Rosmarin zupfen, Knoblauch abziehen, klein schneiden, dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Das Fleisch mit etwas Butter glasieren. Die Entenbrust mit den Kräutern auf einem mit Alufolie ausgelegtem Blech auf der mittleren Schiene für circa 20 Minuten im Ofen garen. Für die Soße die Zwiebeln abziehen, schälen, fein Würfeln und im verbliebenen Bratfett andünsten. Anschließend mit Rotwein und dem Geflügelfond ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Die Orange mit der Schale würfeln und mit dem Zucker mischen. Einen Topf mit etwas Butterschmalz aufsetzen und darin circa zehn Minuten kochen lassen. Den Essig, eine Prise Ingwer, Pistazien unterrühren, den Mehlkloß hinzufügen, mit Pfeffer abschmecken und einkochen lassen. Einen Topf erhitzen und die Graupen im Orangensaft circa 20 Minuten bissfest garen. Mit Butter, Salz und Chilipulver abschmecken. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und anschließend mit der Soße und den Graupen auf einem Teller servieren.

Brita Ostermann-Zorn am 13. Oktober 2011