

Flambierte Enten-Brust mit Zuckerschoten, Orangen-Soße

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 200 g 1 EL Honig 60 ml Bitterorangenlikör
Butter, Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g Zuckerschoten 2 Zehen Knoblauch 1 EL Sojasauce
2 TL Zucker 2 TL weißer Sesam Sesamöl, Pfeffer

Für die Orangensauce:

2 Saftorangen 1 EL Honig 250 g Crème-fraîche
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen, abtupfen und auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Das Fleisch zunächst auf der Hautseite für etwa vier Minuten, ohne die Zugabe von Fetten, scharf anbraten. Anschließend die Butter hinzugeben und weitere drei Minuten braten lassen. Die Entenbrüste wenden und nun die Fleischseite etwa sieben Minuten braten lassen. In der Zwischenzeit die Hautseite mit dem Honig bestreichen, im Anschluss mit dem Bitterorangenlikör begießen, anzünden und flambieren. Die Entenbrüste zum Warmhalten in den Backofen geben. Den Knoblauch für die Zuckerschoten abziehen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Sesamöl erhitzen. Die Zuckerschoten waschen, von den Enden befreien, den Knoblauch aus der Pfanne nehmen und stattdessen die Zuckerschoten hineingeben. Bei starker Hitze etwa eine Minute lang unter Schwenken anbraten, anschließend den Knoblauch wieder dazugeben. Mit der Sojasauce ablöschen, mit dem Zucker und dem Pfeffer würzen. Den Sesam darüber streuen und ein paar Minuten auf schwacher Hitze reduzieren lassen. Die Orangen waschen, halbieren und auspressen. Von einer Schale etwa einen Esslöffel Orangenabrieb raspeln. Den Orangensaft, den Abrieb, den Honig für die Sauce und die Crème-fraîche in die Pfanne zu dem Bratensaft geben und unterrühren. Alles kurz reduzieren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die flambierte Entenbrust mit Zuckerschoten und Orangensauce auf Tellern anrichten.

Herbert Karollus am 28. Juli 2014