

Enten-Brust mit Orangen-Quitten-Soße und Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à ca. 350 - 400 g Salz Pfeffer

Für die Orangen-Quitten-Sauce:

2 Orangen 150 g Quittengelee 3 Zweige Rosmarin

150 ml Portwein 50 ml Wermut (Noilly Prat) Chiliflocken

Salz

Für die Zuckererbsen:

100 g Zuckerschoten 1 Schalotte 1 Zehe Knoblauch

30 g Butter Salz Pfeffer

Backofen auf 70 C Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrust rautenförmig einritzen. In einer heißen Pfanne ohne Fett mit der Hautseite nach unten kräftig anbraten. Nach circa drei bis vier Minuten wenden und weitere drei bis vier Minuten auf der anderen Seite braten. Das Fleisch in Alufolie wickeln und im Backofen weitergaren.

Etwas Fett aus der Pfanne abgießen. Orangen auspressen. Den Rest des Bratfetts mit Portwein, etwa 120 Milliliter frisch gepressten Orangensaft und Quittengelee einkochen. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, kleinschneiden und dazugeben. Kurz auf kochen und dann die Hitze reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Zuckerschoten in kochendem Salzwasser kurz bissfest garen. Dann mit Eiswasser abschrecken. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen. Knoblauch und Schalotten andünsten. Zuckererbsen hinzufügen und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenbrust in Tranchen aufschneiden, und mit der Sauce daneben.

Entenbrust mit Orangen-Quitten-Sauce und Zuckerschoten auf Tellern anrichten mit etwas Rosmarin garnieren und servieren.

Lydie Penez am 19. Mai 2016