

# Orangen-Ente, Rosenkohlblätter, Chili-Möhren, Kartoffeln

Für zwei Personen

<b>Für das Geflügel:</b>	2 Barbarie-Entenbrüste à 170 g	Salz, Pfeffer
<b>Für die Sauce:</b>	Orangen-Abrieb	200 ml Orangensaft
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	200 ml Rinderfond	1 $\frac{1}{2}$ EL Honig
50 ml Grand-Manier	20 ml Sojasauce	1 $\frac{1}{2}$ EL Rotweinessig
3 Sternanis	1 Zimtstange	50 g kalte Butter
120 g Rosenkohl	50 g Butter	1 Muskatnuss
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	
<b>Für den Rosenkohl:</b>	120 g Rosenkohl	50 g Butter
1 Muskatnuss	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer
<b>Für die Möhren:</b>		
200 g Babymöhren mit Grün	1 Zitrone	2 EL Honig
3 EL Butter	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	
<b>Für die Kartoffeln:</b>		
2 festk. Kartoffeln	25 g Butter	

**Für das Geflügel:** Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Ente die Entenbrust waschen, trockentupfen und auf der Hautseite rautenförmig einritzen. Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen, einreiben und in eine kalte Pfanne ohne Fett geben. Pfanne kräftig erhitzen, 5 Minuten anbraten und das Fleisch salzen und pfeffern. Entenbrüste kurz von der Unterseite braten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Ofengitter setzen. Etwa 20 Minuten garen und anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

**Für die Sauce:** Für die Sauce Orangen schälen, filetieren und austretenden Saft auffangen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Zwiebeln in der Pfanne mit dem Bratensatz anbraten. Honig darüber geben, leicht karamellisieren lassen und mit Grand Manier ablöschen und flambieren. Rotweinessig angießen und Orangensaft sowie Rinderfond hinzugeben. Etwas Sojasauce, halbe Zimtstange und Sternanis dazugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Mit eiskalter Butter aufmontieren. Orangenfilets hinzugeben, aufwärmen und vorsichtig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orangenschalen mit einem Zestenreißer in hauchdünne Streifen verarbeiten und 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren und zur Sauce geben.

**Für den Rosenkohl:** Für den Rosenkohl diesen waschen, abtropfen lassen und den Stielansatz kreuzförmig einschneiden. Einige Blätter abtrennen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Blätter in Eiswasser legen und im Sieb abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Rosenkohl darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer und Zucker würzen.

**Für die Möhren:** Für die Möhren diese schälen, von den Enden befreien und 4 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und beiseite stellen. Honig, Butter, Zitronensaft und Chili in eine Pfanne geben und Möhren kurz mitbraten.

**Für die Kartoffeln:**

Für die Kartoffeln diese schälen, zylinderförmig schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Kartoffeln in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter schwenken und leicht anrösten. Orangen-Ente mit gebratenen Rosenkohlblättern, Kartoffeln und Chili-Möhren auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Wieland am 11. Januar 2017