

# Enten-Brust mit Orangen-Portwein-Soße, Vanille-Möhren

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Barbarie-Entenbrüste à 160 g	2 Knoblauchzehen	25 ml Sojasauce
1 EL flüssiger Honig	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz	Orangenpfeffer	

**Für die Sauce:**

200 ml Geflügelfond	2 Orangen	200 ml roter Portwein
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	1 TL Mehl	4 EL kalte Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Schwenkkartoffeln:**

6 Drillinge	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Vanille-Möhren:**

300 g Baby-Karotten mit Grün	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	200 ml Gemüsefond
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

**Für die Entenbrust:**

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und auf der Hautseite leicht einschneiden. Die Entenbrustfilets salzen und mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. Mit Backpapier bedecken, mit einem Topf beschweren und Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten von jeder Seite anbraten.

Etwa 15 Minuten auf einem Rost im Ofen fertiggaren.

Aus Sojasauce und Honig eine Sauce anrühren und die Ente damit in der Pfanne auf höchster Stufe ca. 3 Minuten glasieren.

In feine Tranchen schneiden und mit Orangenpfeffer würzen.

**Für die Sauce:**

In einem kleinen Topf aus Orangensaft und -abrieb, Portwein und Geflügelfond eine cremige Reduktion aufkochen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren, in einer Pfanne mit kalter Butter aufmontieren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Schwenkkartoffeln:**

Die Kartoffeln in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Die Kartoffeln in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter und Petersilie schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Vanille-Möhren:**

Die Karotten putzen, schälen und etwa 1 cm Grün stehen lassen. Die Karotten in dicke Scheiben schneiden und in Fond ca. 10 Minuten bissfest garen. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite legen.

Die Karotten abschöpfen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter, Zucker und Vanillemark glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja van der Werff am 01. Oktober 2018