

# Enten-Brust, Orangen-Soße, Ofen-Möhren, Stampf

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à ca. 300 g                      2 EL Aprikosenkonfitüre    2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin                                      Salz

### Für die Ofenmöhren:

200 g Möhren mit Grün                              1 Orange                              3 EL flüssiger Honig  
2 EL Sonnenblumenöl                                      Salz

### Für die Orangensauce:

1 Orange    200 ml Geflügelfond                      1 EL Speisestärke  
Salz    Pfeffer

### Für den Steckrüben-Karotten-Stampf:

1 Steckrübe    3 Kartoffeln                              2 Karotten  
2 TL Gemüsefond                                      75 ml Milch                              1 EL Butter  
Muskatnuss    Salz    Pfeffer

### Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne ohne Fett legen. Bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten. Wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Blättchen und Nadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken.

Danach unter die Konfitüre rühren.

Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und die Pfanne für die Orangensauce beiseite legen. Die Hautseite der Entenbrüste mit etwas Kräuterkonfitüre bestreichen und die Entenbrüste auf das Backblech geben. Etwa 15 Minuten im Ofen garen.

### Für die Ofenmöhren:

Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein reiben.

Orangenabrieb mit Honig, Öl und  $\frac{1}{4}$  TL Salz verrühren. Die Möhren schälen und waschen. Dickere Möhren der Länge nach halbieren. Nun auf dem Backblech neben der Ente verteilen und mit der übrigen Kräuterkonfitüre marinieren. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten schmoren.

### Für die Orangensauce:

Orange halbieren und auspressen. Orangensaft und Geflügelfond in die benutzte Pfanne gießen und den Enten-Bratsatz lösen. Alles aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Stärke mit 2 EL Wasser glattrühren, in die Sauce einrühren und ca. 2 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Steckrüben-Karotten-Stampf:

Steckrübe, Kartoffeln und Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. 20 Minuten im Wasser kochen lassen.

Milch, Gemüsefond, Butter, etwas Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss in einem anderen Topf aufkochen.

Gekochte Steckrübe, Möhre und Kartoffeln mit dem Handrührgerät im Topf fein zerkleinern und die warme gewürzte Milch unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Kneysel am 25. Januar 2021