

# Enten-Brust Orangen-Soße, Rotkohl-Salat, Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrüste mit Haut, à 300 g    1 EL Butter    Salz, Pfeffer

**Für die Orangensauce:**

3 Orangen    2 Schalotten    150 ml Geflügelfond  
1 EL Sojasauce    100 g kalte Butter    ½ TL Zimtpulver  
Salz    Pfeffer

**Für den Rotkohl-Salat:**

400 g Rotkohl    100 g Möhren    50 g Walnusskerne  
80 g Kirschkonfitüre    40 g Apfelessig    20 g dunkler Balsamicoessig  
40 g Olivenöl    ¼ TL Zucker    Salz, Pfeffer

**Für die Balsamico-Kartoffeln:**

500 g Drillinge    2 rote Zwiebeln    4 EL dunkler Balsamicoessig  
2 Zweige Thymian    2 EL Olivenöl    Salz, Pfeffer

**Für die Entenbrust:**

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite mit mehreren Kreuzschnitten leicht einritzen und nur auf der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis sie knusprig sind. Am Ende der Garzeit die Fleischseite leicht salzen und pfeffern. Danach die Entenbrüste auf der Fleischseite kurz anbraten und mit einem Fleischthermometer in den Ofen geben. Bei 56 Grad Kerntemperatur herausnehmen. Butter in die warme Enten-Pfanne geben, um darin die Orangensauce herzustellen.

**Für die Orangensauce:**

Eine der drei Orangen schälen und ohne die weiße Haut filetieren.

Schalotten abziehen, kleinschneiden und in der heißen Pfanne, in der die Ente zuvor gebraten wurde, glasig dünsten. Saft zweier Orangen auspressen und mit Sojasauce und Zimt zu einer Marinade vermischen.

Marinade mit dem Geflügelfond zu den glasigen Schalotten in die Pfanne geben und reduzieren lassen.

Entenbrust mit der Fleischseite in die Sauce geben und noch für ca. fünf Minuten mitgaren. Entenbrust aus der Pfanne herausnehmen und bei ca.

80 Grad mit der Hautseite nach oben im Ofen warmhalten.

Die Hitze in der Pfanne nun erhöhen und die Sauce so lange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend die Temperatur wieder reduzieren und die Sauce mit der kalten Butter in kleinen Stückchen montieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die filetierten Orangen hinzugeben und mit der Entenbrust anrichten.

**Für den Rotkohl-Salat:**

Rotkohl waschen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend reiben.

Kirschkonfitüre mit Salz, Pfeffer, Zucker, Apfelessig, Balsamico und Öl in den Zerkleinerer geben und zu einer homogenen Masse vermischen.

Herausnehmen und beiseite stellen.

Möhren waschen und reiben. Walnüsse klein hacken, so dass davon nur noch kleine feine Stücke übrig bleiben. Danach Rotkohl, Möhren, Walnüsse und Kirschdressing vermischen und abschmecken.

**Für die Balsamico-Kartoffeln:**

Kartoffeln waschen und mit der Schale halbieren. Zwiebeln abziehen, vierteln und einzelne kleine Zwiebelstücke daraus lösen. Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine ofenfeste, flache Form geben und die Kartoffeln und Zwiebeln so lange darin wenden, bis alles mit Öl überzogen ist. Im vorgeheizten 2. Backofen bei 180 Grad etwa 15-20 Minuten garen.

Anschließend die Form aus dem Ofen nehmen und mit Balsamico-Essig und abgezupften Thymianblättern vermischen. Danach den Ofen auf 200 Grad stellen und die Kartoffeln weitere 10 Minuten im Ofen weiterbacken, bis alles gut gebräunt ist.

Julian Reinders am 13. Dezember 2022