

# Enten-Brust mit Orangen-Soße und grünen Bohnen

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 400 g, mit Haut    Meersalz            Pfeffer

### Für die Orangensauce:

2 Orangen, Saft, Zesten            1 Zitrone, Saft    2 EL Sherry-Essig  
40 g Zucker                            Salz                    Pfeffer

### Für die Bohnen:

250 g grüne Bohnen                     $\frac{1}{2}$  Zitrone, Saft    20 g Butter  
1 EL Gin                                1 TL Olivenöl    Salz  
Pfeffer                                 Eiswasser

### Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Haut (Fettschicht) der Entenbrüste kreuzweise einschneiden und das Fleisch beidseitig mit Meersalz und Pfeffer würzen. In einer feuerfesten Pfanne die Entenbrüste bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Dabei leicht andrücken, v.a. an den Seiten, sodass die Haut schön kross werden kann. Dann umdrehen und mit der Pfanne für 7 Minuten in den heißen Ofen (oben) geben bis die Kerntemperatur von 63 Grad erreicht ist. Das Fleisch vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

### Für die Orangensauce:

Eine Orange heiß abwaschen und die Schale abschneiden. Schale (Zesten) in feine Streifen schneiden. Dann die Orangen halbieren und 80 ml Saft auspressen. Zitrone halbieren und 2 Esslöffel Saft auspressen. In einem Topf den Zucker mit Essig vermischen und auf mittlerer Hitze auflösen lassen. Orangen- und Zitronensaft einrühren und das Ganze um die Hälfte einreduzieren lassen (ca. 10 Minuten). Orangenzeste in den Sud geben und beiseitestellen.

Das Fett aus der Pfanne, in der zuvor die Ente gebraten wurde, abgießen und den Bratensatz mit 3 Esslöffel Wasser verrühren, dann durch ein Sieb in die Orangensauce geben. Die Sauce wieder leicht erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Bohnen:

Bohnen waschen und von den Enden befreien. In sprudelndem Salzwasser ca. 6 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Butter mit Olivenöl in einem Topf zerlassen. Mit Gin ablöschen. Dann die Bohnen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit Zitronensaft abschmecken.

Anton Schweizer am 06. November 2023