

Enten-Brust mit Orangen-Soße und Reis

Für 2 Personen:

Entenbrust:

2 Entenbrüste Salz, Pfeffer

Reis:

125 g Basmatireis 250 ml Wasser $\frac{1}{2}$ TL Butter

Salz 8 Stängel Koriander Sesam

Orangen-Soße: 5 Saftorangen

Entenbrust:

Backofen auf 120°C vorheizen.

Entenbrust sorgsam abwaschen und mit einem Küchentuch abtrocknen.

Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden; dabei nicht in das darunter liegende Fleisch schneiden. Auf Ober- und Unterseite Salz einmassieren.

Entenbrust auf der Hautseite in eine kalte Pfanne legen und bei hoher Temperatur 5-7 Min. das Fett ausbraten; danach die Hitze reduzieren und Entenbrust auf der Fleischseite 2-3 Min. anbraten. Nochmals wenden und weitere 5-7 Min. auf der Hautseite braten. Wenn die Haut kross gebraten ist, Entenbrust für 5 Min. in den Ofen geben. Die Pfanne mit dem ausgelassenem Fett bei reduzierter Hitze auf dem Herd belassen; sie wird gleich für die Orangen-Soße benötigt.

Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und für 5 Min. ruhen lassen.

Reis:

Butter schmelzen, Reis hinzugeben und kurz andünsten. Salz hinzufügen, mit Wasser aufgießen; aufkochen lassen.

Herdplatte abstellen (Gas: kleinste Flamme), 12 Min. fertig garen, bis das Wasser vom Reis komplett aufgenommen wurde.

Orangen-Soße:

Die Orangen auspressen, den Orangensaft in die Pfanne mit dem ausgelassenen Fett geben und bei hoher Temperatur aufkochen; danach die Hitze etwas reduzieren und darauf achten, dass die Orangen-Soße weiter leicht köchelt, um eine leichte Sämigkeit zu erreichen. Wird die Orangen-Soße zu dickflüssig, lässt sich das mit etwas Wasser oder Portwein ausgleichen.

Reis auf dem Teller anrichten, mit Koriander und Sesam bestreuen, die Entenbrust anlegen, mit Orangen-Soße angießen.

NN am 24. November 2024