

Entenbrüstli mit Orangensauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

2 Orangen

4 Entenbrüstli (je ca. 200 g),
Fettschicht rautenförmig
eingeschnitten

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1. Boden und Deckel der Orange, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden, Saft auffangen, beides beiseite stellen.
2. **Braten:** Entenbrüstli mit der Fettschicht nach unten in eine kalte Bratpfanne legen. Pfanne heiss werden lassen, Fleisch ca. 5 Min. anbraten, bis die Fettschichtknusprig ist. Hitze reduzieren, Entenbrüstli wenden, ca. 4 Min. fertig braten, würzen. Fleisch herausnehmen, zugedeckt warm stellen. Pfanne ausreiben.

Orangensauce

beiseite gestellter Orangensaft

2 dl Gemüsebouillon

2 TL Maizena

25 g Butter, in Stücken, kalt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Orangensaft, Bouillon und Maizena in derselben Pfanne verrühren, ca. 3 Min. einköcheln.
2. Pfanne von der Platte nehmen, Butter unter Rühren begeben, beiseite gestellte Orangenfilets daruntermischen nach Bedarf würzen.

Dazu passen: Nudeln, Reis, Wildreis-Mix.

Tipp: Sauce mit Szechuanpfeffer würzen.

