

Gebratene Entenbrust mit rosa Grapefruit .Orangen-Nelkensauce

Zutaten für 10 Personen

1,5 kg Entenbrust, ohne Knochen

Würzmischung für Geflügel oder Salz und Pfeffer

10 g Orangenesten (Schale), unbehandelt

Prise Ingwer, Kardamon

50 ml Sonnenblumenöl

1,0 l Wasser

0,1 kg Geflügelsauce Pulver, oder fertige Geflügelsauce

0,1 l Orangensaft

Nelkenöl, nach Bedarf

0,1 l Grand Marnier

0,2 kg Grapefruitfilet, rosa

Zubereitung

1. Bei der Entenbrust die Haut rautenförmig einschneiden, mit einer Marinade aus Würzmittel für Geflügel, Orangenesten, Ingwer, Koriander und Sonnenblumenöl einreiben, dann ca. 60 Minuten einziehen lassen.
2. Entenbrust vorsichtig anbraten, sodass die Gewürze nicht verbrennen. Im Backofen bei 120 °C ca. 30-40 Minuten garen, dann ruhen lassen.
3. Wasser erhitzen mit der Geflügelsauce abbinden, gut durch kochen. Mit dem beim Garen entstandenen Entenfond, Orangensaft, Nelkenöl und Grand Mariner abschmecken.
4. Die Grapefruitfilets im eigenen Saft aufwärmen. Die Entenbrust in Tranchen schneiden, auf der parfümierten Orangen-Nelkensauce auflegen, mit den rosa Grapefruitfilets garnieren.

Tipp: Dazu passt eine Winterliche Gemüsepfanne (siehe Rezept)

Weitere Serviertipps einer Entenbrust

- In mediterraner, asiatischer oder italienischer Marinade einlegen
- In Streifen aus dem Wok, in Curry-Kokossauce, in Thai-Sweet-Chili-Sauce
- Überbacken mit einer Senf-Kräuter-Weisbrotkruste
„Dann die Sauce und Beilagen dem Gericht anpassen“



Küchentipp

- Bei der Vorbereitung der Entenbrust auf Sauberkeit achten (Salmonellen)
- Gewürze nicht so fein schneiden, sodaß sie beim anbraten nicht verbrennen.



Tipp zur Gartechnik

- Entenbrust sollte mit nicht soviel Hitze gegart werden, dauert etwas länger, ist aber dafür saftiger.
- Vor dem Tranchieren sollte die Entenbrust etwas ruhen (Fleischsaft verteilt sich besser in dem Fleisch.)

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 24,3 g, Fette: 27,4 g, KH: 6,5 g, kcal: 372, kJ: 1561

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Haut wegen Fett und Röststoffe, ohne Zitrusfrüchte)
- Reduktionskost (ohne Haut servieren)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Haut servieren)
- Diabetes mellitus unter Berechnung der BE (Obst)
- Purinarme Kost (nur 70-80 g Fleisch)

Eigene Notizen

