

# ENTENBRUST IN ORANGENSAUCE

Rezept von [www.daskochbuch.eu](http://www.daskochbuch.eu)



## Zutaten:

- 4 Orangen
- etwas Butter
- 2 Entenbrustfilets à ca. 350 g
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 EL Honig
- Worcestersauce
- 1 TL Stärkemehl
- Öl zum Braten

## Zubereitung:

2 Orangen auspressen. Die anderen beiden Orangen schälen (es darf keine weiße Haut mehr übrig sein) und in Scheiben schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Orangenscheiben darin auf beiden Seiten kurz anbraten. Danach beiseite stellen.

Backrohr auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Entenbrustfilets darin auf beiden Seiten (die Seite mit der Haut zuerst) goldbraun anbraten. Danach wenden (die Hautseite nach oben), mit Honig bepinseln, mit der Hälfte des ausgepressten Orangensaftes aufgießen und ins vorgeheizte Rohr schieben.

Nach 10 Minuten mit dem restlichen Orangensaft übergießen, weitere 10 Minuten im Rohr braten. Danach Backrohr ausschalten, die Ente aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im abgeschalteten Backrohr noch 5 Minuten ziehen lassen.

Den Bratrückstand durch ein Sieb seihen, mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken, 1 TL Stärkemehl mit wenig Wasser verrühren und die Sauce damit binden.

Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden und mit Orangensauce und Orangenscheiben servieren.