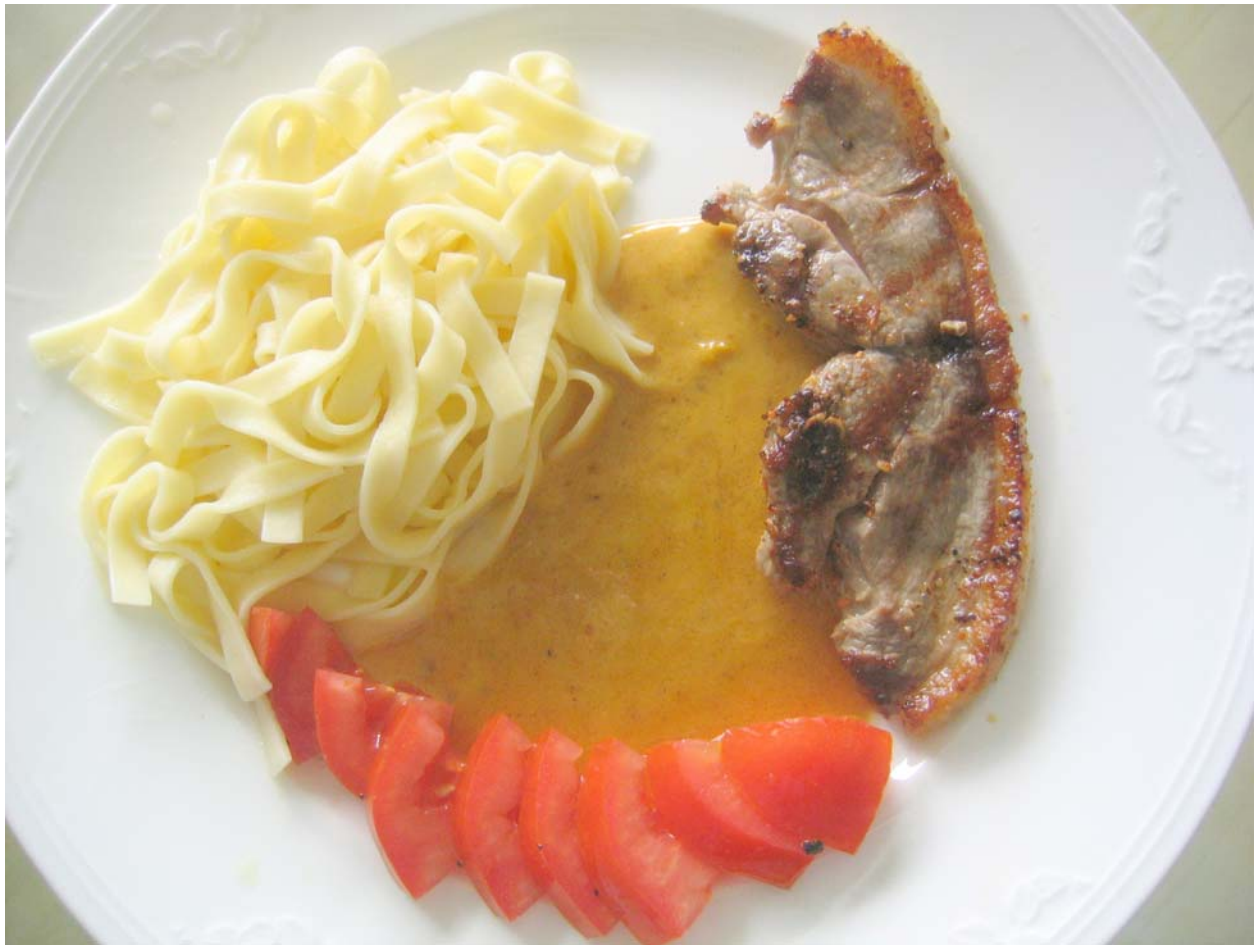


Entenkoteletts mit Orangensauce



Zutaten für vier Personen:

4 Entenkoteletts
(bekommt man manchmal,
sonst mit Entenbrust machen)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

2 Orangen

3 EL Sahne

Currypulver

1 TL mittelscharfer Senf

Garnitur:

2 Tomaten

Salz, Pfeffer

1 EL Rotweinessig

3 EL Olivenöl

1. Entenkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer Grillpfanne mit heißem Olivenöl auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Dann in Alufolie geben und einige Minuten ruhen lassen.

3. Den Bratensatz mit dem Saft der ausgepressten Orangen ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen.

4. Dann mit Sahne verfeinern und mit einem TL Senf und etwas Currypulver würzen.

Garnitur:

1. Tomaten achteln, entkernen und in kleine Stückchen schneiden.

2. Tomatenstückchen in einer Vinaigrette aus Rotweinessig, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Entenbrust (alternativ):

1. Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. In einer beschichteten Pfanne ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite ohne Fett anbraten, zwei Minuten auf der anderen Seite. Leicht salzen und pfeffern.

2. Backofen auf 130° vorheizen, Entenbrust auf einem Rost mit untergeschobenem Backblech als Fettpfanne weitere 30 Minuten garen. Vor dem Aufschneiden fünf Minuten in Alufolie ruhen lassen.

Hinweise:

Als Beilage eignen sich zum Beispiel Butternudeln.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Ente, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 11.01.2023