

# Enten-Brust mit Orangen

## Für 4 Personen:

4 St Entenbrustfilets	Salz, weißer Pfeffer	2 EL Öl
8 St Orangen, unbehandelt	2 St Lorbeerblätter	2 EL Aceto-Balsamico
1 TL Honig	1 Pr Soßenbinder, hell	1 St Chilischote

Eine halbe Orange mit dem Sparschäler schälen, die weiße Haut auf der Innenseite wegschneiden. Orangenschale in feine Streifen schneiden.

Zwei Orangen mit dem Küchenmesser schälen, so dass das reine Fruchtfleisch zu sehen ist. An den Zwischenhäuten zur Mitte schneiden und so die Orangenfilets herauslösen.

Die anderen Orangen auspressen.

Chilischote längs halbieren, Kerne unter fließendem Wasser herauswaschen. Alles in feine Streifen schneiden.

Entenbrüste abspülen und trockentupfen. Hautseite über Kreuz einritzen. Salzen, pfeffern, in sehr heißem Öl auf der Hautseite anbraten. Bei normalgroßen Fleischstücken sind 8 Minuten eine gute Richtzeit. Wenden, auf der anderen Seite weitere 8 Minuten braten. Bratgut häufig mit dem heißen Fett übergießen. Fleisch in Aluminiumfolie einwickeln und an einer warmen Stelle auf dem Herd ruhen lassen. Orangensaft mit den Schalenstreifen und Chili in der gleichen Bratpfanne, mit zwei Lorbeerblättern, fünf Minuten einkochen. Mit Honig und Balsamico abschmecken. Mit etwas Soßenbinder andicken und die Orangenfilets dazugeben. Nicht mehr kochen. Entenbrust schräg in 3-4 Tranchen schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Orangensoße daneben schöpfen. Reis oder Nudeln separat servieren. Beim „Ruhelassen“ ziehen sich die Fleischfasern zusammen, so dass beim Aufschneiden viel weniger Fleischsaft austritt, alles bleibt saftiger.

Hierzu passen Basmatireis oder Glasnudeln.

NN