

Enten-Brust mit Orangen-Soße

Für 2 Personen:

2 Stk. Entenbrust	Salz, Pfeffer	1 Tasse Basmatireis
1 Tasse Wasser	$\frac{1}{2}$ TL Butter	Salz
8 Stängel frischer Koriander	Sesam	5 Saftorangen

Backofen auf 120°C vorheizen.

Entenbrust nach dem Waschen sorgsam mit einem Küchentuch trocknen.

Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Dabei nicht in das darunter liegende Fleisch schneiden.

Ober- und Unterseite salzen (einmassieren).

Entenbrust auf der Hautseite in eine kalte Pfanne legen.

Bei hoher Temperatur 5-7 Min. das Fett ausbraten.

Hitze reduzieren und Entenbrust auf der Fleischseite 2-3 Min. anbraten. Nochmals wenden und weitere 5-7 Min. auf der Hautseite braten. Wenn die Haut kross gebraten ist, Entenbrust für 5 Min. in den Ofen geben.

Die Pfanne mit dem ausgelassenem Fett auf dem Herd bei reduzierter Hitze für die Orangensauce belassen.

Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und für 5 Min. ruhen lassen.

Reis:

Butter schmelzen, Reis hinzugeben und kurz andünsten. Salz hinzufügen.

Mit Wasser aufgießen, so dass der Reis knapp bedeckt ist. Aufkochen lassen.

Herdplatte abstellen (Gas: kleinste Flamme). 12-15 Min. fertig garen, bis das Wasser vom Reis komplett aufgenommen wurde.

Falls es eine Reisform gibt (alternativ eine mit Wasser ausgespülte Tasse), diese zur Hälfte mit Reis befüllen, dann eine Schicht frischer Koriander, dann wieder eine Schicht Reis. Am Ende mit schwarzem Sesam bestreuen.

Orangensauce:

Die Orangen pressen, den Saft in die Pfanne mit dem ausgelassenen Fett geben und bei hoher Temperatur aufkochen; danach die Hitze reduzieren und köcheln lassen bis eine leichte Sämigkeit erreicht ist. Wird die Orangensauce zu dickflüssig, mit etwas Portwein ausgleichen.

NN am 15. November 2024