

## Entenbrust in Orangensauce

Rezept für 8 Personen

### Zutaten:

4	Entenbrüste
6	Orangen
1 TL	Zimt
1 EL	Honig
1 EL	Sojasauce
	Salz
	Pfeffer
50 g	Butter
	Wildreis



### Zubereitung:

4 Orangen auspressen, von einer Orange die Schale mit einem Sparschäler ablösen und in ganz feine Streifen schneiden. 1 Orange filetieren und kühl stellen.

Für die Marinade den Orangensaft, die Orangenstreifen, Zimt, Honig und Sojasauce mischen.

Die Entenbrüste auf der Hautseite kreuzweise einschneiden, die Marinade über die Brüste giesen und bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Anschliessend die Entenbrüste aus der Marinade nehmen, gut abtropfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Bratpfanne die Brüste 10 Minuten auf der Hautseite anbraten; dabei soll sich das Fett langsam verflüssigen und die Haut knusprig werden. Danach aus der Pfanne nehmen, das Fett abgiessen und die Entenbrust auf der Fleischseite wieder in die Pfanne geben. Die Orangenfilets und die Marinade dazugeben und alles 8-10 Minuten leise köcheln lassen.

Die Entenbrüste herausnehmen und in Alufolie wickeln.

Die Sauce auf knapp 2 dl einkochen lassen. Die Butter in Flocken beifügen und in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Entenbrüste in Tranchen schneiden und mit Orangenfilets und Sauce umgiessen.

Dazu kann man Wildreis und z.B. Broccoli servieren.