

Knusprige Entenbrust mit karamellisierten Orangen und Salat mit Pekannüssen

 [happy-mahlzeit.com/2020/02/15/knusprige-entenbrust-mit-karamellisierten-orangen-und-salat-mit-](https://happy-mahlzeit.com/2020/02/15/knusprige-entenbrust-mit-karamellisierten-orangen-und-salat-mit-pekannuessen)

Zutaten für 4 Personen

Für die Entenbrust:

- 2 Barbarie-Entenbrustfilets à ca. 300 g
- 3 Orangen
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Orangenlikör, z.B. Grand Marnier
- Meersalz

Für den Salat:

- 150 g gemischte Wintersalate, z.B. Radicchio, Feldsalat, Eichblattsalat
- 50 g Pekannüsse
- 2 EL Himbeeressig
- je 3 EL Olivenöl und Walnussöl
- 1 TL Thymianblättchen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für die Entenbrust 1 Orange halbieren und den Saft auspressen. Die restlichen Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangen quer in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Entenbrustfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen und die Filets leicht salzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten etwa 5 Minuten knusprig braten. Wenden und in der Pfanne im Ofen auf der 2. Schiene von unten etwa 10 - 15 Minuten fertig braten, herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Orangenlikör ablöschen, Orangensaft dazugießen und sirupartig einkochen lassen. Die Orangenscheiben hineingeben, den Sirup noch einmal aufkochen und den Topf vom Herd nehmen.

Für den Salat die Salate putzen, waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Die Pekannüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Den Essig mit Salz, Pfeffer und 2 EL Orangensirup verrühren. Beide Ölsorten unterschlagen. Die Salate in eine Schüssel geben und mit dem Dressing und dem Thymian mischen.

Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden. Die Orangenscheiben aus dem Sirup heben und abtropfen lassen. Den Salat auf Teller verteilen und die Entenbrustscheiben mit den Orangenscheiben darauf anrichten. Den Salat mit Pekannüssen bestreuen und mit Weißbrot servieren.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule

Episode: Grundkurs Entenbrust