

Entenbrüstchen an Orangenjus mit Süsskartoffelstampf und Brokkoli mit Mandeln

Zubereitungszeit:

ca. 70 Min.

Zutaten für 4 Personen

Entenbrüstchen

4 kleine Brüstchen à ca. 150 g
Salz
Pfeffer

Orangenjus

4 mittelgroße Bio-Orangen
1 EL Zucker
2 CL Cognac
200 ml Enten oder Geflügelfond
1/2 Espressolöffel Stärkemehl
Salz und Pfeffer
2 EL eis kalte Butterstückchen

Süsskartoffelstampf

800 g Süsskartoffeln
1 Zwiebel
4 EL Butter
150 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz
1 Msp Zitronenabrieb
Pfeffer

Brokkoli mit gerösteten Mandeln

750 g Brokkoli
Salz
geriebene Muskatnuss
50 g blättrig geschnittene Mandeln
2 EL Butterschmalz



Zubereitung:

Orangenjus:

Für den Orangenjus 2 Orangen schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die anderen 2 Orangen auspressen. Zucker karamellisieren mit Cognac ablöschen, mit Orangensaft und Fond aufgießen und um ca. die Hälfte reduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren und zur Soße gießen, nochmal aufkochen lassen und beiseite stellen.

Entenbrüstchen:

Backofen auf 80 Grad vorheizen, Backrost in die mittlere Schiene schieben. Die Fettschicht der Entenbrüstchen kreuzweise einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst auf der Hautseite ca. 6 Minuten ohne Fett relativ langsam braten, umdrehen, 2 Minuten weiterbraten.

Entenbrüstchen aus der Pfanne heben und direkt auf den Rost setzen. Ca. 20 bis 30 Minuten bei 80Grad rasten lassen.

Kurz vor dem Servieren den Orangenjus mit eiskühlten Butterstückchen montieren, die Orangenfilets darin wärmen, nicht mehr kochen lassen.

Entenbrüstchen aus dem Ofen nehmen, dünn aufschneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

weiter auf Seite 2



Süßkartoffelstampf:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zusammen mit den Zwiebeln in einem heißen Topf in 1 EL Butter farblos anschwitzen. Die Brühe und die Sahne angießen, mit Salz, Zitronenabrieb und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln lassen.

2 EL Butter zugeben und mit dem Kartoffelstampfer cremig zerdrücken. Nach Bedarf noch etwas Brühe dazu. Abschmecken und die übrige Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen.

Brokkoli mit gerösteten Mandeln

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. 500 ml Wasser mit Salz und Muskatnuss würzen und aufkochen. Brokkoli reingeben und in ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit das Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Mandeln reingeben und hellbraun rösten. Brokkoli auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

In eine vorgewärmte Schüssel füllen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Sofort servieren.

Weinempfehlung:

Rotwein nach Lust und Laune

Kochabend:

05. Okt, 2022 / Jürgen H.