

# Ente à l'orange mit gebratenen Rosenkohlblättern, Chili-Möhren und Kartoffeln

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/12/23/ente-a-l-orange-mit-gebratenen-rosenkohlblaettern-chili-moehren-und-kartoffeln](https://happy-mahlzeit.com/2021/12/23/ente-a-l-orange-mit-gebratenen-rosenkohlblaettern-chili-moehren-und-kartoffeln)

## Zutaten für 2 Personen

### Für die Ente:

- 2 Barbarie-Entenbrüste à 170 g
- Salz
- Pfeffer

### Für die Sauce:

- 1 Orange, davon den Abrieb
- 200 ml Orangensaft
- ½ Zwiebel
- 200 ml Rinderfond
- 1 ½ EL Honig
- 50 ml Grand Manier
- 20 ml Sojasauce
- 1 ½ EL Rotweinessig
- 3 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 50 g kalte Butter
- Salz
- Pfeffer

### Für den Rosenkohl:

- 120 g Rosenkohl
- 50 g Butter
- Muskatnuss
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

### Für die Möhren:

- 200 g Babymöhren mit Grün
- 1 Zitrone
- 2 EL Honig
- 3 EL Butter
- ¼ TL Chiliflocken

## **Für die Kartoffeln:**

- 2 festkochende Kartoffeln
- 25 g Butter

## **Zubereitung:**

Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust waschen, trockentupfen und die Hautseite rautenförmig einritzen. Die Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen, einreiben und in eine kalte Pfanne ohne Fett geben. Die Pfanne kräftig erhitzen. Das Fleisch darin 5 Minuten anbraten. Dann kurz von der Unterseite braten, aus der Pfanne nehmen auf ein Ofengitter setzen und im Backofen etwa 20 Minuten garen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce die Orangen schälen und filetieren. Austretenden Saft dabei auffangen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Die Zwiebeln in der Pfanne mit dem Bratensatz anbraten. Honig darüber geben, leicht karamellisieren lassen, mit Grand Manier ablöschen und flambieren. Rotweinessig angießen, Orangensaft sowie Rinderfond hinzugeben. Etwas Sojasauce, 1/2 Zimtstange und Sternanis dazugeben. Die Sauce auf die Hälfte reduzieren lassen. Mit eiskalter Butter aufmontieren. Orangenfilets hinzugeben, aufwärmen und vorsichtig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Orangenschalen mit einem Zestenreißer in hauchdünne Streifen verarbeiten, 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren und zur Sauce geben.

Den Rosenkohl waschen, abtropfen lassen und den Stielansatz kreuzförmig einschneiden. Einige Blätter abtrennen, in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser legen und im Sieb abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Rosenkohl darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit etwas Muskat, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Möhren schälen, von den Enden befreien, 4 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und beiseite stellen. Honig, Butter, Zitronensaft und Chili in eine Pfanne geben und Möhren kurz mitbraten.

Die Kartoffeln schälen, zylinderförmig schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Anschließend in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter schwenken und leicht anrösten.

Die Ente à l'orange mit den Rosenkohlblättern, Kartoffeln und Chili-Möhren auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Annette Wieland

Quelle: Die Küchenschlacht vom 11. Januar 2017

Episode: Zitrusfrüchte

