

## Entenbrust mit Orangensauce und Wirsing – ein festlicher Hauptgang zu Weihnachten

Mit unserem Rezept für rosa gebratene Entenbrust mit Orangensauce und Wirsing werden Sie Ihre Gäste zu Weihnachten begeistern. Der Hauptgang passt zu jedem Weihnachtsmenü.

**Portionen:** 4  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht  
**Koch/Köchin:** Jörg Ilzhöfer

### Die Zutatenliste für den Hauptgang von Ihrem Weihnachtsmenü

#### Für die lackierte Entenbrust:

- 2 (je zirka 160 bis 180 Gramm) Entenbrüste
- 2 EL Honig
- 1 Vanilleschote (das Mark ausgekratzt)
- Salz
- Pfeffer

Backtemperatur: 130 Grad (vorgeheizt) Heißluft zirka 14 bis 16 Minuten

#### Für die Gewürzbutter:

- Butter
- Orangenabrieb
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin

#### Für die Orangensauce:

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 6 Schalotten (geschält, in grobe Würfel geschnitten)
- 1 EL Speckwürfel
- 2 Knoblauchzehen (geschält, halbiert)
- 2 EL Karotten (in kleine Würfel geschnitten)
- 2 EL Lauch (in schmale Streifen geschnitten)
- 1 EL Tomatenmark
- 0,25 l schwerer Rotwein
- 0,25 l kräftige Brühe
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Nelken

- Abrieb von einer Orange
- 2 cl Cognac
- Salz
- Pfeffer

#### Für den karamellisierten Wirsing:

- 1 Wirsing (mittelgroß, die einzelnen Blätter, ohne Strunk, in feine Streifen geschnitten)
- 1 TL Puderzucker
- Salz
- Pfeffer
- 0,25 l Sahne
- 0,1 l Brühe

#### So bereiten Sie die lackierte Entenbrust zu

Schneiden Sie bei den Entenbrüsten die Fettschicht rautenförmig ein. Dann leicht salzen.

*Tipp: Schneiden Sie wirklich nur die Fettschicht ein. Die Entenbrust läuft sonst in der Pfanne aus.*

Die Entenbrüste nun mit der Hautseite zuerst in einer heißen Pfanne zirka eine Minute anbraten. Das ist ohne weitere Fettzugabe möglich. Dann wenden und ebenfalls eine Minute anbraten. Jetzt den Honig mit Vanille vermengen.

Während des Anbratens die Honigmischung auf der Oberseite verteilen und dann ab in den (auf 130 Grad vorgeheizten) Backofen. Auf einem Rost (darunter bitte ein Backblech schieben) für zirka 14 bis 16 Minuten backen. Die Backofentür noch einmal öffnen, um die Luftfeuchtigkeit abzulassen und um die Oberseite nochmals mit der Honigmischung zu bestreichen.

#### So bereiten Sie die Gewürzbutter zu

In der Zwischenzeit in die Pfanne mit dem Bratansatz einen Löffel Butter geben und bei mäßiger Wärme schmelzen. Hierzu den Rosmarin und den Thymian legen. Einmal aufschäumen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Abrieb von einer Viertel Orange würzen.

Zum Schluss die Türe des Backofens etwas öffnen und die Entenbrüste noch zwei Minuten ruhen lassen. Dazu den Backofen ausschalten. Wenn Sie die Entenbrüste allerdings noch knuspriger haben wollen, dann noch für zirka vier

Minuten den Grill des Backofens einschalten – so wird dann eine schöne Honigkruste hergestellt.

### **So bereiten Sie die schnelle Orangensauce zu**

Die Schalotten würfeln, gemeinsam mit dem Speck in dem heißen Sonnenblumenöl goldgelb anbraten. Dann den Knoblauch zusammen mit den kleinen Karottenwürfeln, den Lauchstreifen und dem Tomatenmark darin anschwitzen lassen.

*Tipp: Die Speckwürfel können Sie auch weglassen, sie geben der Sauce jedoch einen etwas kräftigeren Geschmack!*

Jetzt mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen und die Gewürze mit der Orangenschale zugeben. Das Ganze zirka vier Minuten köcheln lassen. Abschließend den Cognac zugeben und alles durch ein Sieb passieren.

*Tipp: Das ausgesiebte Gemüse können Sie auch noch als kleine Garnitur verwenden!*

Zum Schluss nochmals würzen und mit kalter Butter etwas abbinden.

*Tipp: Wenn Sie keinen Alkohol in der Sauce haben möchten, dann können Sie den Cognac einfach weglassen! Und den Rotwein können Sie bei dieser Orangensauce durch eine kräftige Gemüse- oder Rinderbrühe ersetzen.*

### **So bereiten Sie den karamellisierten Wirsing à la creme zu**

Lassen Sie den Puderzucker im Topf schöne karamellisieren.

*Tipp: Immer beim Topf bleiben! Der Karamell wird sehr schnell zu dunkel.*

Geben Sie dann den geschnittenen Wirsing hinzu (eventuell auf mehrere Schritte aufteilen) und löschen Sie dann gleich mit der Brühe ab. Die Brühe dann fast komplett einreduzieren und mit der Sahne auffüllen. Abschließend noch abschmecken und nochmals leicht sämig reduzieren lassen.

### **So richten Sie den Teller für den Hauptgang an**

Vor dem Servieren bitte die Entenbrust noch schön in Tranchen schneiden. Legen Sie den Wirsing in die Tellermitte und betten Sie die geschnittene Entenbrust darauf. Geben Sie danach die Orangenbutter darüber. Umrandet wird alles mit der köstlichen Orangensauce. Frohe Weihnachten!