

Rezept von Susann Schläppi, Bern, 1957, und Achim Steffen, Wohlen b. Bern, 1979

Entenbrust an Orangensauce mit Broccoli im Mandelmantel

für 4 Personen

2 Entenbrüste
Salz und Pfeffer
Honig

Broccoli
Mandelscheiben
Butter

Für die Sauce

4 dl frischgepresster Orangensaft
3 dl Bouillon
4 cl Cointreau
1 EL Zucker
1 EL Senf
Pfeffer
Saucenhalbrahm
Maizena oder Maizena Express
Orangenfilets von 2 Orangen

Die Entenbrüste auf der Hautseite bis zum Fleisch ein paar Mal über Kreuz einschneiden damit sich die Haut nicht während des Bratens zusammenzieht (Achtung: nicht zu tief einschneiden, nur die Fettschicht durchschneiden).

Etwas salzen und pfeffern.

Eine Bratpfanne ohne Öl sehr heiss werden lassen. Die Entenbrüste auf der Hautseite 3 Minuten scharf anbraten, wenden und 2 Minuten weiterbraten.

Die Entenbrüste herausnehmen, mit der Hautseite nach oben in eine Gratinform legen und mit Honig bestreichen. In die obere Ofenhälfte schieben und 45 Minuten bei 90 Grad garen.

Den Broccoli in Röschen schneiden, auf einen Siebeinsatz legen, salzen und 10 Minuten dämpfen. Die Mandelscheiben in einer Bratpfanne mit etwas Butter rührbraten.

Den Fonds mit dem Orangensaft auflösen und die Bouillon hinzugeben. Die Sauce auf die Hälfte reduzieren. Zucker und Senf hinzugeben und mit Cointreau abschmecken. Mit Rahm verfeinern. Mit Maizena oder Maizena Express etwas abbinden.

Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit den Orangenfilets garnieren. Mit der Sauce anrichten.

Die gebratenen Mandeln über den Broccoli streuen und anrichten.

Dazu passt Reis.

