

Magret de canard à l'orange

(4 Portionen)



Zutaten für die Entenbrust:

- 4 Entenbrustfilets
- 2 EL Sonnenblumenöl Etwas Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Für die Soße:

- 50cl Orangensaft (etwa 6 Orangen)
- 100g Honig
- 50cl Sherry-Essig (Vinaigre de Xérès) 50cl Geflügelfond
- 1 Flasche Rotwein
- 5 TL Quatre-épices
- 2 EL gerieben Muskatnuss

Zubereitung:

1. In einer Schale die Gewürze mischen.
2. In einem Topf den Honig mit dem Orangensaft bei mittlerer Temperatur bis zu einer sirupartigen Konsistenz reduzieren. Sherry-Essig hinzufügen und auf die Hälfte reduzieren lassen.

3. Den Wein in einem anderen Topf zum Kochen bringen und flambieren. Anschließend zum Essig geben und wieder auf die Hälfte reduzieren lassen. Zum Schluss den Geflügelfond hinzufügen und bis zu einer sirupartigen Konsistenz reduzieren. Zum Schluss einen EL der Gewürzmischung hinzufügen.
4. Die Haut der Entenbrustfilets einschneiden ohne das Fleisch zu verletzen, anschließend ganzes Filet mit Öl einreiben. Salzen und in der Gewürzmischung wenden.
5. In einer Pfanne Butter schmelzen, die Entenbrustfilets zuerst auf der Hautseite etwa 7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Wenden und noch etwa 3 Minuten weiterbraten.
6. Entenbrustfilet in Scheiben schneiden, auf die vorgewärmten Teller mit der Hautseite nach unten legen und mit der Soße nappieren.