



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Entenbrust auf Orangen-Lauchgemüse mit Kartoffelstampf

- 2 TL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- 30 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 600 g Lauch
- Salz
- 2 Orangen
- 500 g festkochende Kartoffeln, geschält
- 4,5 kleine Stück Entenbrust
- 2 TL körnigen Senf
- 1 EL Butter
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Entenbrust auf Orangen-Lauchgemüse mit Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,7 g Fett	59,9 g Kohlenhydrate	29,8 g Eiweiß	15,3 g
Ballaststoffe	571 kcal Brennwert		

Entenbrust auf Orangen-Lauchgemüse mit Kartoffelstampf Ofen auf 180°C vorheizen. 600 g Lauch putzen und in etwa 1 cm breite Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

2 Orangen mit einem scharfen Messer schälen, so dass sie von der weißen Haut befreit sind. Die Orangenfilets zwischen den Trennwänden heraus schneiden und dabei den Saft auffangen. 500 g festkochende, geschälte Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, abschütten, zurück in den Topf geben, abdecken und warm halten.

4 kleine Entenbruststücke mit einem scharfen Messer in einem Abstand von 1 cm rautenförmig einschneiden. 2 TL GEFRO Honig Wald & Blüte mit 2 TL körnigem Senf vermengen. In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Entenbruststücke mit der Fleischseite zuerst anbraten. Auf die Hautseite drehen, Temperatur reduzieren und die Haut goldbraun werden lassen.

Die Entenbruststücke aus der Pfanne nehmen, auf ein Stück Alufolie setzen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und die Fettseite mit der Honig-Senf Mischung marinieren. Für etwa 5 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln fein stampfen, 1 EL Butter in kleinen Flöckchen zugeben und 1 EL fein gehackte Petersilie untermischen.

30 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe in 250 ml kaltes Wasser einrühren, erhitzen und 3 Minuten köcheln lassen. Den aufgefangenen Orangensaft und die Lauchringe zugeben. Die Orangenfilets vorsichtig unter das Lauchgemüse mengen. Die Entenbruststücke aus dem Ofen nehmen, 3 Minuten in der zusammengefalteten Alufolie ruhen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden.

Das Orangen-Lauchgemüse auf Tellern anrichten und die aufgeschnittene Entenbrust darauf verteilen. Mit dem Kartoffelstampf servieren.

Tipp: Wem die Haut der Ente zu fettig ist, lässt man diese vom Metzger entfernen. Achten Sie dann beim Garen darauf, dass Sie die Ente bevor Sie sie in den Ofen geben nur kurz anbraten, da sie sonst zu trocken wird.