



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Entenbrust mit Orangensoße und Sesam-Omelettes

- 25 g GEFRO Helle Soße
- 1 TL GEFRO Fleischwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 4 Stück Entenbrust, à ca. 180 g, küchenfertig
- 1 EL Orangenmarmelade
- 2 TL Sesamsaat, geröstet
- 15 g Ingwerwurzel, frisch gerieben
- 1 EL Sojasoße
- 4 mittelgroße Eier
- 1 EL Koriandergrün, gehackt
- 12 Frühlingszwiebeln, geputzt
- 150 ml Milch
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1 unbehandelte Orange, Schale

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Entenbrust mit Orangensoße und Sesam-Omelettes

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

47,2 g Fett	10,2 g Kohlenhydrate	41,2 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe	628 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Entenbrust mit Orangensoße und Sesam-Omelettes** Backofen auf 180°C vorheizen. Die Haut der 4 Entenbruststücke mit einem scharfen Messer vorsichtig kreuzweise einschneiden. Das Fleisch in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett mit der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten, umdrehen und ca. 2 Min. auf der Fleischseite braten. Entenbruststücke herausnehmen und mit der Fleischseite nach unten in eine Auflaufform setzen.

Aus 1 EL Orangenmarmelade, 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** und 1 TL **GEFRO Fleischwürze** eine Marinade rühren und die Fettseite damit kräftig einstreichen. Die Entenbruststücke im vorgeheizten Backofen etwa 12 - 15 Minuten garen.

Aus 2 TL gerösteter Sesamsaat, 15 g geriebenem Ingwer, 1 EL Sojasoße, 4 mittelgroßen Eiern und 1 EL gehacktem Koriander eine Omelettemasse rühren. In einer beschichteten Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und nach und nach 8 kleine Sesam-Omelettes ausbacken.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in der Pfanne erhitzen und 12 geputzte Frühlingszwiebeln darin anbraten.

150 ml Milch mit 100 ml Orangensaft und der Schale von 1 unbehandelten Orange in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen.

Die Entenbruststücke in dünne Scheiben schneiden und mit den Omelettes, den Frühlingszwiebeln und der Orangensoße auf Tellern anrichten.

**Tipp:** Für eine vegetarische Variante des Gerichts verwenden Sie an Stelle der Entenbruststücke geräucherten Tofu. Schneiden Sie diesen, wie das Fleisch, kreuzweise ein, braten ihn kräftig an und marinieren ihn mit der Orangen-Honigmarinade.