



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 auf Orangen-Lauchgemüse mit Kartoffelstampf

- 2 TL Honig
- 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 findest du unter [www.gefro.de](http://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

#### 1 Gemüse vorbereiten:

Den 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 so schälen, dass keine weiße Haut mehr vorhanden ist. Die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und den austretenden Saft auffangen.

500 g festkochende, geschälte Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und im Topf abgedeckt warm halten.

#### 2 Entenbrust anbraten:

4 kleine Entenbruststücke mit einem scharfen Messer rautenförmig (Abstand ca. 1 cm) einschneiden.

2 TL GEFRO Honig mit 2 TL körnigem Senf verrühren.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbruststücke mit der Fleischseite zuerst anbraten. Anschließend auf die Hautseite drehen, die Hitze reduzieren und goldbraun werden lassen.

#### 3 Fleisch würzen & im Ofen garen:

Die Entenbruststücke aus der Pfanne nehmen, auf ein Stück Alufolie setzen, mit GEFRO Fleischwürze bestreuen und die Fettseite mit der Honig-Senf-Mischung bestreichen.

Für etwa 5 Minuten in den Ofen geben.

#### **4 Kartoffelstampf zubereiten:**

Die heißen Kartoffeln fein zerstampfen.

1 EL Butter in kleinen Flöckchen und 1 EL fein gehackte Petersilie untermischen.

#### **5 Orangen-Lauchgemüse kochen:**

30 g GEFRO Lauch Cremesuppe in 250 ml kaltes Wasser einrühren, erhitzen und 3 Minuten köcheln lassen.

Den aufgefangenen Orangensaft und die Lauchringe zugeben.

Die Orangenfilets vorsichtig unterheben.

#### **6 Anrichten & Servieren:**

Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, 3 Minuten in der Alufolie ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Orangen-Lauchgemüse auf Tellern anrichten, die Entenbrustscheiben darauflegen und mit dem Kartoffelstampf servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Variante: Statt mit Kartoffelstampf schmeckt die Entenbrust auch hervorragend zu einem Süßkartoffel-Püree oder mit gebratenen Polentaschnitten.

Nicht vergessen: Die Entenbrust kann schon vorher mariniert werden - so zieht der Honig-Senf-Geschmack besonders intensiv ein.