



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

Einkaufszettel

Entenbrust mit Orangensoße und Sesam-Omelettes

- Honig
- 25 g GEFRO Helle Soße
- 1 TL GEFRO Fleischwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 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 findest du unter 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

1 Fleisch vorbereiten & anbraten:

Den 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 Minuten anbraten, dann wenden und weitere 2 Minuten auf der Fleischseite braten.

Die Entenbruststücke herausnehmen und mit der Fleischseite nach unten in eine Auflaufform legen.

2 Marinade zubereiten & Fleisch garen:

Aus 1 EL Orangenmarmelade, 1 EL Honig und 1 TL GEFRO Fleischwürze eine Marinade anrühren.

Die Fettseite der Entenbruststücke kräftig damit bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen etwa 12-15 Minuten garen, anschließend kurz ruhen lassen.

3 Sesam-Omelettes backen:

2 TL geröstete Sesamsaat, 15 g geriebenen Ingwer, 1 EL Sojasoße, 4 mittelgroße Eier und 1 EL gehackten Koriander zu einer Omelettemasse verrühren.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und daraus nach und nach 8 kleine Sesam-Omelettes backen.

4 Frühlingszwiebeln braten:

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

5 Orangensoße kochen:

150 ml Milch mit 100 ml Orangensaft und der fein abgeriebenen Schale einer unbehandelten Orange in einem Topf erwärmen.

25 g GEFRO Helle Soße einrühren und unter Rühren aufkochen, bis die Soße cremig ist.

6 Anrichten & Servieren:

Die Entenbrust in dünne Scheiben schneiden.

Zusammen mit den Sesam-Omelettes, den Frühlingszwiebeln und der Orangensoße auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Lassen Sie die Entenbrust nach dem Garen 3-5 Minuten ruhen - so bleibt sie besonders saftig und zart.

Variante: Für eine vegetarische Version ersetzen Sie die Entenbrust durch geräucherten Tofu. Diesen kreuzweise einschneiden, kräftig anbraten und mit der Orangen-Honigmarinade bestreichen - schmeckt herrlich aromatisch!

Nicht vergessen: Ein Spritzer frischer Orangensaft über die fertige Entenbrust rundet das Gericht perfekt ab und sorgt für eine feine Frische.