WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet mit Orangensauce und Spätzle

Zutaten (für 4 Personen):

4 Entenbrustfilets
2 EL Orangenkonfitüre
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
1 Orange
500 g Spätzle
100 g Granatapfelkerne
1 EL Stärke
200 ml Geflügelfond



Nährwerte:

Pro Portion ca. 955 kcal, 60 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 60 Minuten (davon 45 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet mit Orangensauce und Spätzle

Zubereitung:

1. Thymian und Rosmarin hacken und mit der Orangenkonfitüre verrühren.



2. Jetzt die die Entenbrustfilets auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. So ziehen sie sich beim Braten nicht zusammen.



3. Als nächstes die Entenbrustfilets ohne Öl auf der Hautseite bei mittlerer Hitze circa 5 bis 6 Minuten in einer Pfanne anbraten, dann wenden und für weitere 3 bis 4 Minuten braten.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet mit Orangensauce und Spätzle



4. Als nächstes bestreicht ihr die Entenbrusfilets mit der Konfitüre-Kräutermischung…



5. …und gebt sie bei 80 °C für 45 Minuten in den Ofen. In der Zwischenzeit könnt ihr die Spätzle kochen und euch um die Sauce kümmern.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet mit Orangensauce und Spätzle

6. Dafür kocht ihr den Geflügelfond zusammen mit der Orangenschale und dem Orangensaft einmal kurz auf. Dann rührt ihr die Speisestärke an und lasst die Sauce etwas eindicken.



7. Zum Schluss nur noch die Entenbrust aufschneiden, auf den Spätzle anrichten, Sauce und Granatapfelkerne darüber geben und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet mit Orangensauce und Spätzle



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**