



## Entenfiletspieße mit Aprikosen-Dip

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

- 500 g Entenbrustfilet
- 40 g Orangenmarmelade
- 2 EL Orangensaft
- 1 Zitrone
- 1 TL Weißweinessig
- 1 EL Öl
- 1 Dose Aprikosen (240 g)
- 2 EL Aprikosensaft (aus der Dose)
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Orange



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

## Entenfiletspieße mit Aprikosen-Dip

### Zubereitung:

1. Zuerst die Haut mit einem scharfen Messer vom Entenbrustfilet entfernen.



2. Dann das Entenbrustfilet würfeln und auf Spieße stecken.



3. Jetzt die Marmelade mit dem Orangen- und Zitronensaft mit Essig mischen...



## Entenfiletspieße mit Aprikosen-Dip

4. ...und die Entenfiletspieße damit einpinseln.



5. Anschließend die Spieße in 1 EL Öl von jeder Seite 2 bis 3 Minuten scharf anbraten.



6. Für den Dip die Aprikosen mit dem Aprikosensaft, der kleingeschnittenen Frühlingszwiebel und den Chiliflocken verrühren.



7. Zum Finale die Entenfiletspieße mit dem Dip und der aufgeschnittenen

## Entenfiletspieße mit Aprikosen-Dip

Orange anrichten und genießen. ☺



### 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)