WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet mit Orangenbutter und Grünkohl

Zutaten (für 4 Personen):

4 Entenbrustfilets
Rosmarin
800 g Grünkohl
2 Zwiebeln
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
50 g Butter
200 ml Orangensaft
50 g Cranberries
50 g Erdnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 974 kcal, 64 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet mit Orangenbutter und Grünkohl

Zubereitung:

1. Zuerst die Haut der Entenbrustfilets einschneiden. So bleibt das Fleisch beim Braten in Form und das Fett kann austreten.



2. Dann die Entenbrustfilets ohne Öl auf der Hautseite circa 1 bis 2 Minuten scharf anbraten.



3. Die Entenbrustfilets wenden, Rosmarin dazugeben und weitere 1 bis 2 Minuten scharf anbraten.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet mit Orangenbutter und Grünkohl



4. Und schließlich circa 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen zu Ende garen.



5. Den Grünkohl putzen. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Beides in Öl circa 5 bis 7 Minuten anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Entenbrustfilet mit Orangenbutter und Grünkohl

6. Zweite Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen.



7. Zum Schluss Butter und Orangensaft aufkochen. Cranberries dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet mit Orangenbutter und Grünkohl



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**