



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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 auf Orangen-Lauchgemüse mit Kartoffelstampf

- 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
- 2 TL Honig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter 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 ausschneiden 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 aufgefundenen 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.