



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 mit Orangensoße und Sesam-Omelettes

- 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
- Honig

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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				

Entenbrust mit Orangensoße und Sesam-Omelettes

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.