

## Entenbrust in Orangensauce mit Kartoffelknödel und Rotkraut

**Zeit: Gesundheitsfaktor:**

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	4	Stk	Entenbrust	waschen, trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden
	1	kg	Rotkohl	in feine Streifen schneiden, Strung entfernen, waschen
	2	Stk	Schalotten	häuten und klein hacken
	2	Stk	Apfel	waschen, entkernen und in Stücke schneiden
	1	Pkg	Kartoffelknödel, roh	nach Packungsvorschrift vorbereiten und zubereiten
Pfanne				Entenbrüste auf der Hautseite einer möglichst beschichteten Pfanne 5 min anbraten, umdrehen und noch ca. 2 min auf der Fleischseite anbraten. Die Entenbrüste in eine
Auflaufform				geben und salzen und pfeffern. Bei 100 ° C für ca. 50 min ziehen lassen
Topf 1	4	EL	Rohrzucker	in einem Topf karamellisieren lassen, dann
	100	g	Butter	dazugeben und gut verrühren. Alles mit
	600	ml	Entenfond	ablöschen. Das Karamell sollte sich dann vom Boden lösen.
	400	ml	Orangensaft	(möglichst frisch gepresst) und
	2	Stk	Sternanis	und
	1	Stk	Zimtstange	und
	0.5	Stk	Vanilleschote	und
	1	Msp	Ingwerpulver	und
	1	Msp	Muskat, gemahlen	dazugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Zum Schluss die Gewürze aus der Sauce nehmen. Alles mit
	2	Stk	Orange, Bio	filtrieren
			Salz	und
			Pfeffer	würzen
	2	EL	Speisestärke	mit etwas Wasser verrühren und in die Sauce geben und kurz aufkochen. Orangenfilets dann in der Sauce erwärmen.

Topf 2	2	EL	Butterschmalz	schmelzen lassen. Apfel- und Zwiebelwürfel darin kurz andünsten. Rotkohl dazugeben.
	5	EL	Apfelssig	und
	350		Apfelsaft	dazugießen
	3	Stk	Nelken	und
	2	Stk	Lorbeerblatt	dazugeben. Alles mit
			Zucker	und
			Salz	und
			Pfeffer	kräftig süß-sauer abschmecken.