WUNDERDRESSING CALAMANSI ORANGE

Entenbrust mit Karotten-Ingwer-Gemüse

Asiatisch · Fleisch · Geflügel

FÜR 2 Portionen ZEIT 35 Minuten



Zutaten

- 2 Entenbrustfilets (je ca. 200 g)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Karotten
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Wunderdressing Calamansi Orange

Besonders gut: Orange ist ein Klassiker zu Ente – Calamansi macht das Ganze noch feiner.

Zubereitung

1. Entenbrustfilets trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, ohne das Fleisch zu verletzen. Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Filets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist; ausgetretenes Fett zwischendurch abgießen und 1 EL davon aufbewahren. Wenden, 2–3 Minuten auf der Fleischseite braten, bis eine Kerntemperatur von 56–58 °C erreicht ist (rosa, wie für Entenbrust üblich; wer sie durchgegart möchte, brät sie entsprechend länger bis mind. 72 °C), dann in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen.
3. Währenddessen Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Weißes und Grünes getrennt.
4. Das aufbewahrte Entenfett in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Karotten darin 6–8 Minuten bissfest braten. Ingwer und das Weiße der Frühlingszwiebeln für die letzten 2 Minuten zugeben und mit Salz abschmecken.
5. Entenbrust schräg in Scheiben schneiden. Wunderdressing kräftig schütteln. Gemüse auf zwei Teller verteilen, die Entenbrust darauf anrichten, das Dressing kalt über Fleisch und Gemüse träufeln und mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen.

DAZU PASST

Wunderdressing CALAMANSI ORANGE

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de