

# Ente mit Orangensoße und Lauch-Kartoffelgemüse

An den Weihnachtsfeiertagen gehört ein Entenbraten zu den Klassikern; raffiniert und schmackhaft zubereitet wird er mit Orangensoße

Unangefochtene Spitzenreiter beim Weihnachtsmenü sind Gänse- oder Entenbraten. Besonders Entenfleisch überzeugt durch seinen Geschmack und ist ein ausgezeichneter Energielieferant. Es ist reich an Vitamin A und B sowie an Magnesium, Kalium und Kalzium.

**W**eihnachtszeit ist Schlemmerzeit. Gekrönt werden die Festtage mit einem knusprigen Entenbraten. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ob Entenbraten, Entenbrust, Entenkeule oder Entenragout – es gibt zahlreiche Variationen. Für den Geflügel-Gourmet braucht es jedoch den besonderen Pfiff. Und der ist in Anlehnung an die französische Küche garantiert.

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

- ▶ 1 Ente (etwa 1,5 kg)
- ▶ Meersalz

- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ▶ 5 unbehandelte Orangen
- ▶ 300 g Röstgemüse (gewürfelte Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Lauch)
- ▶ 4 Zweige Thymian
- ▶ 1 EL Mandelöl
- ▶ 2 Stangen Lauch à 100 g
- ▶ 400 g neue Kartoffeln
- ▶ geriebene Muskatnuss
- ▶ 150 ml Schlagsahne
- ▶ 50 g geriebener Emmentaler
- ▶ 1 EL Tomatenmark
- ▶ 200 ml Rotwein
- ▶ 1 TL Zucker
- ▶ 400 ml Geflügelfond
- ▶ 10 g geröstete Mandelblättchen

## 'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

### Ente liebt Orange

Die beliebteste Art der Zubereitung einer ganzen Ente ist zweifelsohne die Variante, bei der sie mit Äpfeln gefüllt wird. Die etwas exklusivere Variation ist Entenfleisch kombiniert mit Orangen. Der Klassiker der französischen Küche, die „Canard à l'Orange“, ist Beleg dafür, dass Enten- und Orangengeschmack gut zusammenpassen.

Auf einer festlichen Tafel an Weihnachten macht sich diese Kombination hervorragend. Frisch im Dezember geerntet,

können die Orangen zur Zubereitung von Entenbraten oder Entenbrust verwendet werden. Oftmals wird zwar nur der Saft genutzt; aber auch filetierte Orangenstücke oder hauchdünne, bitterstofffreie Schalen eignen sich ausgezeichnet zum Aromatisieren. Zu Geflügel – besonders zur Ente – ist die Orange eine delikate Komposition. Der herb-fruchtige Orangengeschmack zu dem feinen Fleisch sorgt für ein kulinarisches Erlebnis.



*Entenbraten zum Weihnachtsfest ist stets ein Highlight. Die Orangensoße lässt auch Gourmet-Hezen höher schlagen.*

Foto: CMA

## ZUBEREITUNG

Ente unter fließend kaltem Wasser waschen, gut trocken tupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Orangen waschen, eine ungeschält achteln und mit 100 g Röstgemüse und einem Thymianzweig in die Ente geben. Ente mit Mandelöl einreiben. In einem Bräter im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius 15 Minuten braten. Lauch putzen, waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Lauch in Wasser mit Meersalz blanchieren. Abschütten und in eine flache, gebutterte Gratinform geben. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne darüber gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius zirka 20 Minuten garen.

Restliches Röstgemüse zur Ente geben, weitere 15 Minuten braten. Anschließend Tomatenmark und restlichen Thymian zugeben, 15 Minuten weiterbraten. Ente aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Bräter auf den Herd stellen, Bratensud mit Rotwein ablöschen und zu einem Drittel einkochen lassen.

Von drei Orangen mit einem Zestenreißer feine Schalenstreifen schneiden und in ein wenig Wasser mit Zucker blanchieren. Anschließend auf ein Sieb abgießen. Diese Orangen auspressen, den Saft zum Entenansatz geben und zur Hälfte einkochen lassen. Geflügelfond dazugeben, wiederum zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren, Mandeln und Zesten dazugeben. Restliche Orange schälen und filetieren.

Ente portionieren, mit Soße und Lauch-Kartoffelgemüse anrichten und mit Orangenfilets garnieren.

CMA