



# Entenbrust mit Orangensauce und Linsen

Zeit gesamt  
1h

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Entenbrustfilet	700 g
Salz	
Linsen, braun	300 g
Suppengemüse	0.5 Bund
Öl	2 EL
Essig	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Orangen	1 St.
Zucker	2 EL
Orangensaft	100 ml
Geflügelbrühe	100 ml
Speisestärke	2 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Schneebesen, Küchenkrepp

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Entenbrust waschen, trocken tupfen und Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Entenbrust kräftig salzen. Eine Pfanne auf hoher Stufe fettfrei erhitzen und Entenbrust auf der Hautseite ca. 5 Min. kross anbraten. In eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 45 Min. garen.
2. Inzwischen Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. In einem Topf mit ca. 1 l Wasser bedeckt auf mittlerer Stufe aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 18 Min. bissfest köcheln.
3. Währenddessen Suppengemüse waschen, ggf. schälen und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Linsen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Topf nicht säubern. Im Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Suppengemüse darin ca. 2 Min. anschwitzen, Linsen zugeben und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Orange in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen, dabei den Saft auffangen.
5. In einem Topf Zucker auf niedriger Stufe schmelzen und ca. 2 Min. karamellisieren. Mit Orangensaft und frischem Orangensaft ablöschen. Von der Ente ausgetretenen

Bratensaft und Geflügelbrühe zugeben und aufkochen. In einer Schüssel Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren. In den Topf einrühren und bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Entenbrust aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. ruhen lassen. In ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Linsen auf Tellern anrichten, Ente darauf verteilen, mit Orangenfilets belegen und mit eine Sauce begießen.

Guten Appetit!

Tipp: Wer mag, kann seine Linsen auch mit einem Schuss Calvados verfeinern. Dafür einfach 2 EL zum Ende der Garzeit zu den Linsen geben. Zum Gericht passt außerdem ein [Kartoffelgratin](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	397 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g