

Rosa gebratene Entenbrust mit Cumberland-Sauce oder Orangensauce

Dieses Gericht, für das ich weibliche Entenbrüste aus Frankreich bevorzuge, eignet sich wunderbar als Vorspeise, an sommerlichen Tagen aber durchaus auch als komplette Mahlzeit. Weil du dieses Essen am besten lauwarm oder kalt servierst, kannst du es schon frühzeitig vorbereiten. Die Cumberland-Sauce ist ohnehin eine kalte Sauce, die sich auf heißem Fleisch auch nicht so gut macht. Das Ganze begleitet von einem kleinen frischen Salat mit einer Orangensenf-Vinaigrette lässt den Genießer wohligh schnurren. Die leckere Orangensauce kannst du warm oder kalt servieren, das hängt davon ab, wie du das Gericht anlegst.

Du brauchst:

- 1 Entenbrust für je 2 Portionen
- Salz, Pfeffer

Und so geht's:

- Die Entenbrüste evtl. von zu viel Fettrand und kleineren Sehnen befreien.
- Die Brüste dann kalt abspülen und mit Küchentuch trockentupfen.
Anschließend die Hautseite mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Dabei das Fleisch nach Möglichkeit nicht verletzen.
- Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen, kein weiteres Fett dazugeben. Beim Einschalten der Hitze schmilzt das Fett unter der Haut und die Brüste werden im eigenen Fett gebraten.
- Bei starker Hitze ca. 3 Minuten schön kross braten. Dann wenden und auf der anderen Seite nochmals ca. 2 Minuten braten. Das spritzt übrigens ziemlich heftig.
- Damit die Entenbrüste schön flach bleiben, legst du während des Bratens ein Gewicht (z.B. einen Topf) auf das Fleisch.
- Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einwickeln.
- Die eingewickelten Brüste auf einen Teller legen und im vorgeheizten Backofen bei 130° Umluft ca. 10 – 12 Minuten garen.
- Bis zur weiteren Verwendung in der Folie abkühlen lassen. Kurz vor dem Aufschneiden mit Salz und Pfeffer vorsichtig würzen.



Zum Anrichten schneidest du die Entenbrüste in dünne Scheiben. Auf den Teller kommt im einfachsten Fall eine Handvoll Blattsalat, den du mit einer **Vinaigrette** beträufelst. An den Rand legst du fächerartig die Entenbrustscheiben, dazu gibst du einen Löffel voll von der Cumberlandsaucen oder der Orangensauce .

In der Spargelzeit kann der Salat auch mit zwei Stangen Spargel (oder mehr) pro Person angereichert werden. Den Spargel kochst du vorher leicht bissfest und lässt ihn abkühlen. Dazu die Vinaigrette mit Orangensenf – ein Genuss!

Für die Cumberland-Sauce:

- 1 Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml dunkler Sherry
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Orangensenf
- 1 EL Johannisbeergelee
- Salz, Pfeffer

Es gibt eine Unzahl verschiedener Rezepte für die Cumberland-Sauce. Wundere dich also nicht, wenn du zur Zusammensetzung dieser würzigen kalten Sauce viele Vorschläge findest. Welches Rezept letztlich „original“ ist, kann man wahrscheinlich kaum noch feststellen.

So wird die Sauce gemacht:

- Schalotte schälen und sehr fein hacken. Dann in Olivenöl anschwitzen.
- Wenn die Schalotten glasig werden, mit dem Sherry ablöschen.
- Den Abrieb (kann gerne etwas gröber sein) einer halben Zitrone zufügen und die Flüssigkeit ungefähr auf die Hälfte einkochen.
- Orangensenf und Johannisbeergelee zufügen und gut glattrühren.
- Hitze abstellen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Die Sauce abkühlen lassen.

Für die Orangensauce:

- 15 g Butter
- 1 Schalotte
- 1 Bio-Orange
- 1 EL Orangensenf
- 1 EL Quittengelee
- Salz, Pfeffer

Ente à l'Orange gehört ja unbestritten zu den Klassikern der französischen Küche. Meine Entenbrust mit Orangensauce orientiert sich geschmacklich ein wenig an diesem Gericht und schmeckt wirklich vorzüglich.

So machst du die Sauce:

- Schalotte schälen und fein hacken.
- Abrieb (gerne etwas gröber) von der halben Orange nehmen. Die Orange dann auspressen.
- Die Schalotte in der Butter glasig anschwitzen.
- Mit dem Orangensaft ablöschen, den Abrieb dazugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren.
- Quittengelee und Orangensenf einrühren. Wenn dir die Sauce zu dünn ist, noch in wenig weiter reduzieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss die Sauce durch ein feines Sieb streichen.
- Zur weiteren Verwendung abkühlen lassen oder warm stellen.