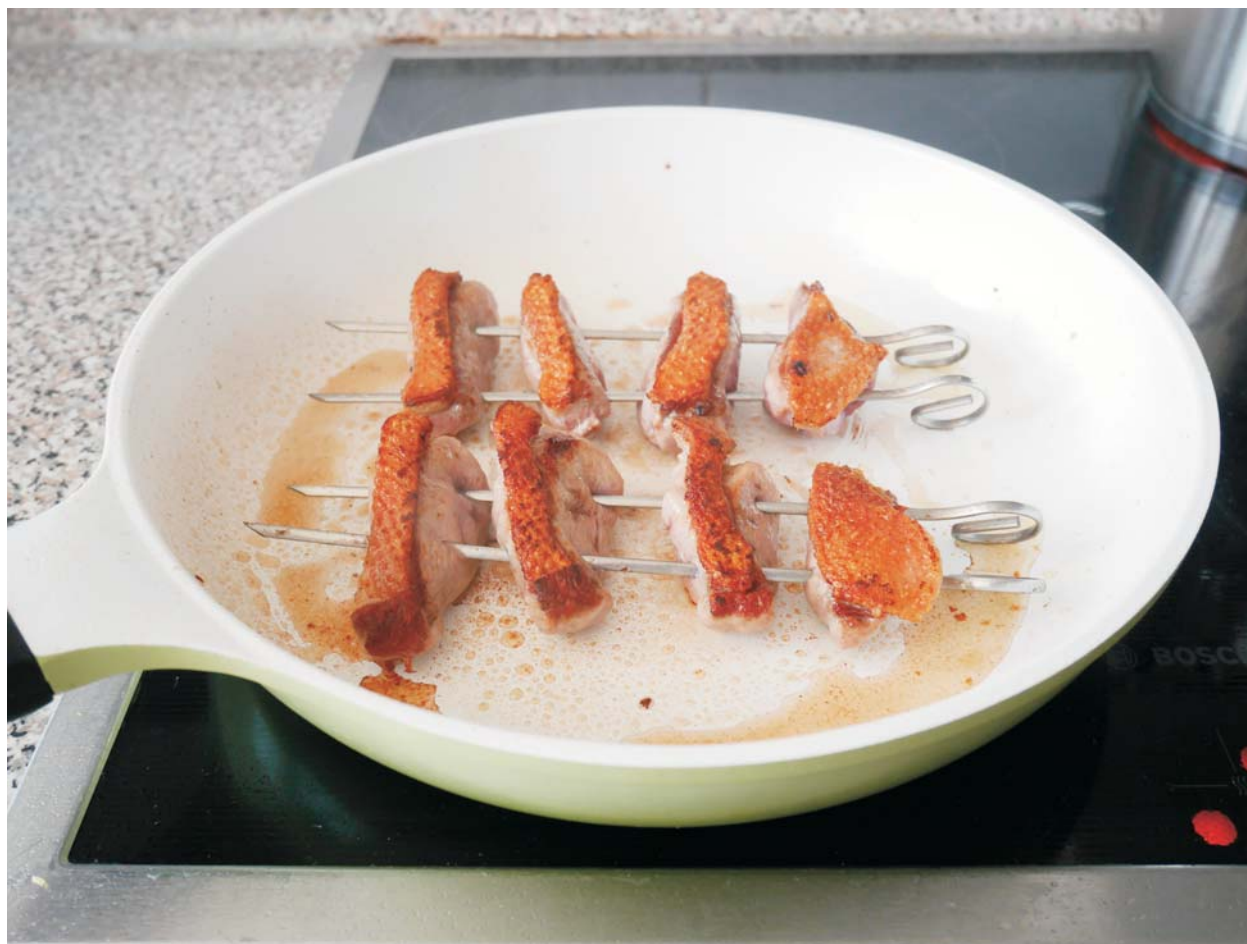


# Entenspieße mit Zitrusdip



## Zutaten für 4 Personen:

2 kleinere Entenbrustfilets  
Salz

## Zitrusdip:

Abrieb von einer  
unbehandelten Zitrone

5 EL Orangensaft  
1 EL Zitronensaft  
1 Prise Zucker  
150-200 g Crème fraîche  
100-150 g Frischkäse  
4 Orangenfilets  
1 Orangenscheibe  
1 Zitronenscheibe  
2-4 Minzblätter

## Besondere Hilfsmittel:

8 Metallspieße

1. Entenbrüste Zimmer-  
temperatur annehmen  
lassen. In etwa 2 cm breite  
Streifen schneiden. Je 4-5  
Teile auf je zwei Metall-  
spieße stecken (siehe  
Abbildung).

2. In einer beschichteten  
Pfanne in zwei Durchgän-  
gen je ca. 6 Minuten auf  
der Hautseite und ca. 4  
Minuten auf der Fleisch-  
seite im eigenen Fett  
braten.

3. Inzwischen Backofen  
auf 130° vorheizen und  
die Spieße in einer  
backofeneigneten  
Pfanne etwa 10-20  
Minuten nachgaren  
lassen.

4. Anschließend die  
Spieße etwa 5 Minuten in  
Alufolie ruhen lassen.

## Zubereitung Zitrusdip:

1. Unbehandelte Zitrone  
waschen, gut trocknen  
und das Gelbe abreiben.

2. Mit dem Orangensaft,  
dem Zitronensaft und  
einer Prise Zucker  
vermischen.

3. Crème fraîche und  
Frischkäse mit einer  
Gabel untermischen.

4. Mit Orangenfilets,  
Zitronenscheibe,  
Orangenscheibe und  
Minzblättern dekorieren.

## Hinweise:

Alternativ Entenbrüste im  
Ganzen braten - dann, je  
nachdem, ob man das  
Fleisch noch rosa haben  
will - mit etwas veränderten  
Zeiten garen. Erst nach  
dem Ruhen in Alufolie in  
Scheiben schneiden und  
anrichten.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25  
min, Gesamtzeit ca. 45  
min, Hauptspeisen,  
Vorspeisen, Fleisch,  
Geflügel, Ente, mediterran

Rezept und Foto: Walter  
Stand 26.09.2017