

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
backofengeeigneten
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 23.01.2023