

# MODERNE ENTE À L'ORANGE

## MODERNE ENTE À L'ORANGE

An dritter Stelle in meinem Valentinstagsmenü kamen diese Entenkeulen in einer modernen Orangensauce daher. Ich habe auch diese Rezeptidee von Rachel Khoo\* und sie hat sie wiederum von einem befreundeten Koch, Jean-Francois Piège. Die kleine Geschichte dahinter ist ganz süß - mir hat das Rezept dadurch auf jeden Fall um so besser gefallen. Die Entenkeulchen durften über Nacht marinieren und die Sauce ist super schnell mit Orangenlimonade gezaubert. Dazu etwas Salat, mehr Beilage braucht es in so einem üppigen Menü nicht!



### Zutaten für 2 Personen:

2 Entenkeulen

3 Orangen

1-2 EL Olivenöl

1/2 TL Cumin

etwas Salz

100ml Orangenlimonade, hier Fanta (im Original Orangina)

2 EL Orangenlikör (hatte ich nicht, bei mir Limoncello)

1 EL Rotweinessig (im Original 1 TL)

100g Salatmix / Brunnenkresse / Rucola

### Zubereitung:

Die Entenkeulen wollen 1 Stunde oder über Nacht marinieren, also habe ich sie am Vorabend vorbereitet. Dafür habe ich Abrieb und Saft von einer Orange, Olivenöl, Cumin und Salz verrührt. Die Entenkeulen habe ich in eine Auflaufform gelegt und dort mit der Marinade rundum eingepinselt.



Mit Frischhaltefolie direkt bedecken und in den Kühlschrank stellen.

30 Minuten bevor die Keulen in den Ofen sollen hole ich sie aus dem Kühlschrank. Der Backofen wird auf 170°C Umluft vorgeheizt, dann wandern die Keulchen für 60 Minuten in den Ofen. Nach 30 Minuten begieße ich sie mit der Bratensauce.



Die Sauce ist super einfach und schnell gemacht. Orangenlimonade und Likör werden 15 Minuten vor Ende der „Keulengarzeit“ in eine Pfanne gegeben und aufgekocht bis die Flüssigkeit ungefähr um die Hälfte reduziert ist.



Die zwei verbliebenen Orangen schälen und filetieren.



Die Sauce mit Essig und Salz würzen, dann kommen die Orangenfilets dazu. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die fertigen Entenkeulen aus dem Ofen holen...



... und schnell von beiden Seiten durch die Sauce ziehen – Achtung: heiß!

Die Keulen auf einem einfachen Salatbett platzieren und einige Orangenfilets dazu legen. Die Sauce ist gleichzeitig für die Keulen und als Dressing für den Salat auf dem Teller.

Ich bin besonders begeistert, weil die Entenkeule wirklich durch und durch dieses tolle Orangenaroma hatte – das habe ich bisher selten erlebt. Die perfekte, moderne Ente à l’orange!

Bon appetit!

