

Geflügel

Ente mit Tomaten-Ingwer-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

2 Entenbrüste (à 300 g)
1 Orange
1 Apfel
3 EL Rosinen
1 haselnussgroßes Stück Ingwer
1 Fl. Feinkostsauce **Curry-Tomate**
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Entenbrüste rautenförmig einschneiden. Auf der Hautseite in einer Pfanne ca. 3 Minuten anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

Die Orange filetieren, den Apfel schälen, entkernen und würfeln. Die Hälfte der Früchte mit den Rosinen und den Entenbrüsten in Alufolie wickeln und im Ofen ca. 40 Minuten backen.

Den Ingwer schälen, hacken und mit den übrigen Früchten in 2 EL Entenfett andünsten. Die Sauce zugießen, erhitzen und mit der Entenbrust anrichten.

Dazu passt Basmati- oder Langkornreis.



Club Frohnleiten
Verein zur Förderung der
Heimatverbundenheit
www.clubfrohnleiten.org

A - 8130 Frohnleiten

