



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Spargeln mit Parmaschinken und gefüllte Tomaten

Entenbrüstchen mit Orangensauce, Gemüsereis

Limonenparfait mit Erdbeersauce

Zutaten:

Zubereitung:

Entenbrüstchen mit Orangensauce, Gemüsereis

4 Stk wenig	Entenbrüste Salz, Pfeffer	à 150g aus der Mühle
150 g	Zucker	
500 ml	Orangensaft	frisch
100 g	Butter	
1.5	Orangen	5mm Scheiben
4 cl	Grand Marnier	
4 Stk	Cherry Tomate	zur Dekoration
200 g	Reis	Langkorn
100 g	Karotten	Streifen
100 g	Lauch	Streifen
100 g	Zucchini	Streifen
80 g	Butter	
1/2 dl	Wasser	

Entenbrüste:

Die Entenbrüste würzen und beidseitig kurz anbraten (Zuerst auf der Fettseite und diese etwas länger). Anschliessend im Ofen bei genau 75C Niedertemperatur mindestens 50 Minuten garen.

Sauce:

Zucker mit einem Holzlöffel karamelisieren, mit Orangensaft ablöschen und einkochen. (Zucker hat 250C und kann spritzen! Pfanne zuerst von der Platte nehmen), und zuletzt mit Butterflocken aufmontieren. Orangen längs halbieren, in 5mm Scheiben schneiden und in einer separaten Pfanne mit wenig Orangensaft und Grand Marnier leicht erwärmen (Achtung 30-40Sec. genügen).

Gemüsereis:

Reis kochen, mit Salz abschmecken. Gemüse in Julienne schneiden, im Butter andämpfen (1. Karotten, 2. Lauch, 3. Zucchini) nach Bedarf Wasser / Flüssigkeit begeben, würzen und den Reis einmischen

Anrichten:

Entenbrüste dünn aufschneiden und abwechselnd mit Orangenscheiben auf den Saucenspiegel geben und den Reis dazugeben. Eine eingeschnittene Cherrytomate als Dekoration begeben.