

Entenbrust mit Honig-Orangensoße selbst gemachte Schupfnudeln und Rosenkohl

<p>Zutaten für die Entenbrust: 1 Päckchen gefrorene Entenbrust mit 3 Stück Inhalt Etwas Öl Salz Pfeffer Zutaten für die Schupfnudeln: 250g Kartoffeln 250g Mehl 2 Eigelb Salz Pfeffer Butter</p> <p>Zutaten für den Rosenkohl: 1 Netz Rosenkohl Wasser Salz</p>	<p>Zutaten für die Orangen-Honigsoße: 1 Beutel Delikateßsoße zum Braten (aus einem 3er Päckchen) 125 ml Saft von frisch gepressten Orangen (2-3 Orangen) 125 ml Wasser 4 EL Honig 1 Orange</p> <p>Vorbereitung: 1 Tag vorher: Ca. 500g Pellkartoffeln kochen. Danach die Schupfnudeln herstellen.</p>									
		<table border="1"> <tr> <td>3</td> <td>Personen</td> <td>40</td> <td>Minuten</td> </tr> <tr> <td>4,50</td> <td>Euro pro Person</td> <td colspan="2">leichter Rotwein</td> </tr> </table>	3	Personen	40	Minuten	4,50	Euro pro Person	leichter Rotwein	
3	Personen	40	Minuten							
4,50	Euro pro Person	leichter Rotwein								
		<p>Am Tag der Zubereitung: Die Entenbrüste langsam im Kühlschrank auftauen.</p>								

Die Vorbereitungen:

Am Tag vorher:

Die Schupfnudeln Teil Nr.1

- Kochen Sie 500g Kartoffeln
- Wenn die Kartoffeln fertig gekocht sind, in einem größeren Topf Wasser mit Salz zum Sieden bringen.
- Die Pellkartoffeln schälen und mit einer Presse in eine Schüssel pressen.
- Die Eigelbe, das Mehl und die Speisestärke dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Alles von Hand zu einem lockeren Teig verkneten.
- Eine Arbeitsfläche (z.B. den Küchentisch) mit Mehl bestreuen, den Teig aus der Schüssel nehmen und auf dem Mehl zu einer ca. 5 cm dicken Rolle formen.
- Mit einem Messer die Teigrolle in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und diese dann mit der Handfläche auf einem Brettchen zu Nudeln, die an den beiden Enden etwas dünner werden, rollen. Dabei die Hände mit immer wieder mit Mehl bestreuen.
- Die Schupfnudeln in das kochende Salzwasser geben und so lange kochen, bis diese an der Wasseroberfläche schwimmen.
- Dann Schupfnudeln aus dem kochenden Wasser nehmen, und in eiskaltem Wasser abschrecken.

- Die Schupfnudeln kalt werden lassen, in ein Aufbewahrungsgefäß geben, mit etwas Öl beträufeln, und im Kühlschrank bis zum nächsten Tag ruhen lassen.

Am Tag der Zubereitung:

- Die Entenbrust auftauen.
- Den Rosenkohl putzen.
- 125 ml Orangensaft pressen.
- 1 Orange so schälen, daß nicht nur die Schale, sondern auch die Haut des Fruchtfleisches mit weggeschnitten ist. Dann mit einem scharfen Messer die Orangenfilets heraus schneiden.

Die Zubereitung:

Der Rosenkohl:

- Salzwasser in einem Topf zum Sieden bringen.
- Den geputzten Rosenkohl in das Salzwasser geben und bei mittlerer Temperatur ca. 15-20 Minuten garziehen lassen.

Die Orangen-Honigsoße:

- Den Honig in einen kleinen Topf erhitzen.
- Orangensaft und Wasser dazu geben, und warm werden lassen.
- In die warme Flüssigkeit den Beutel "Delikatesoße zum Braten" einrühren, kurz aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Soße warmhalten.

Die Schupfnudeln Teil Nr.2:

- Etwas Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen, und die Schupfnudeln bei mittlerer Temperatur golden backen.

Die Entenbrust:

- Die aufgetaute Entenbrust nach evtl. Federn bzw. Federkielen absuchen und diese dann entfernen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Entenbrust unter kaltem Wasser waschen und trocken tupfen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst auf der Hautseite 6 Minuten braten. (Unbedingt einen Deckel auf die Pfanne geben, das Fett aus der Haut spritzt sehr !!!!!)
- Die Entenbrust wenden und nochmals 6 Minuten auf der anderen Seite braten. (Auf der Packung steht nur 3 Minuten, es hat sich aber bei mehreren Bratvorgängen gezeigt, daß die Entenbrust dann noch zu roh war).

Das Anrichten:

- Die Entenbrust in Scheiben schneiden und in die Mitte des Tellers legen.



- Die Schupfnudeln von der Pfanne auf ein Küchenkrepp geben, das Fett abtupfen und dann auf dem Teller um die Entenbrust verteilen.



- Den Rosenkohl aus dem Wasser nehmen, mit Küchen-Krepp das Wasser abtupfen und zwischen den den Schupfnudeln verteilen.



- Ca. 3-4 Orangenfilets auf die Entenbrust legen.



- Etwas von der Soße um die Entenbrust herum auf den Teller verteilen.



Guten Appetit.

Tip:

- Um den Schupfnudeln etwas mehr Geschmack zu verleihen, kann man auch etwas Petersilie oder Schnittlauch klein schneiden und zum Kartoffelteig dazugeben.

Urlaub im Schwarzwald ?
www.schwarzwald-lastminute.com