



Karamellisierte Spargel mit Entenbrust

Zutaten

- 1 kg weißer Spargel
- 200 g Orangen, unbehandelt
- 400 g Entenbrustfilets
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 EL Rohrzucker
- 0,5 TL Zimt
- 0,5 TL Koriandersamen, gemahlen
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm"
- 1 EL Sherry
- etwas Maggi Würzmischung 3, für pikantes Geflügel

Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen und schräg halbieren.
2. Orange heiß abwaschen, 1 TL der Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und die Hautseite gitterförmig einschneiden. Mit MAGGI Würzmischung 3 - pikantes Geflügel würzen.
4. Die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne geben und ca. 7 Min. braten, wenden und in ca. 10-12 Min. bei mittlerer Wärmezufuhr fertig garen. Gelegentlich wenden. Anschließend in Aluminiumfolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen.
5. In der Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Den Spargel darin bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 Min. braten. Rohrzucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Zimt und Koriander würzen.
6. Den Orangensaft mit Wasser auf 250 ml ergänzen und in einen Topf gießen. MAGGI Meisterklasse Hollandaise "fettarm" mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. 1/2 Min bei geringer Wärmezufuhr kochen. Orangenschale und Sherry zufügen.
7. Entenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit dem Spargel und der Sauce anrichten. Servieren Sie dazu Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	394 kcal
Fett	24 g
Protein	25 g

🕒 50 Minuten

⊕ 4 Portionen