Knusperente mit süß-sauren Karotten

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knusperente	2 St.
Karotten mit Grün	2 Bund
Zitronen	1 St.
Honig	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	1 EL
Frühlingszwiebeln	4 St.
Sesam, weiß	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Alufolie

1. Enten am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Karotten etwa 1 cm über dem Grün abschneiden, waschen und längs vierteln. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

2. In einer Auflaufform Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Karotten in der Marinade wenden und im Ofen ca. 25 Min. backen.

3. In der Zwischenzeit eine Pfanne mit Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Entenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne von allen Seiten ca. 5 Min. goldbraun braten. Entenbrust in Alufolie schlagen und ca. 10 Min. ruhen lassen.

4. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Karotten aus dem Ofen nehmen, Frühlingszwiebeln und Sesam hinzugeben und vermischen. Entenbrust dünn aufschneiden. Knusprige Ente mit süß-sauren Karotten garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	310 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	16 g