

# Horst Lichter | Entenbrustfilet mit Safran-Nudeln und Spinat-Orangen-Sauce

---

---

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Entenbrustfilets à ca. 200 g
- 100 g Kräuter-Butter
- 100 g durchwachsener Speck
- 500 g Blattspinat
- 300 g Sahne
- 400 g Safran-Nudeln
- 6 Orangen
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Backofen auf 160 °C vorheizen.

Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne ohne Fett zuerst auf der Hautseite, dann auf der anderen Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Kräuter-Butter in Scheiben schneiden und auf den Entenbrustfilets verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten garen.

Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen, Spinatblätter in Streifen schneiden. Orangen schälen, filetieren und die Fruchtspalten in Würfel schneiden.

Knoblauch und Speck in 2 EL Butter in einer Pfanne anbraten. Spinat und Orangen zufügen, den Spinat zusammenfallen lassen. Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Nudeln darin schwenken.

Entenbrustfilets mit den Safran-Nudeln und der Spinat-Orangen-Sauce auf Tellern anrichten.

*Rezept: Horst Lichter*

*Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 01.09.2007*

*Prominente Gäste: Marie-Luise Marjan & Hellmuth Karasek*

