Fusilli mit Entenragout und Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	776 kcal/3247 kJ		
Eiweiß:	41,4 g	Fett:	27,6 g
Kohlenhydrate:	98 g		

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Entenbrust klein würfeln. Möhren schälen und klein schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Thymian abbrausen und mit Küchengarn zusammenbinden.

2. Olivenöl erhitzen und Entenbrust darin anbraten. Zwiebeln, Möhren, Thymian und Orangenschale zum Fleisch geben und braten. Mit Noilly Prat ablöschen. Geflügelfond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze ca. 30 Minuten schmoren.

3. Fusilli in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen.

4. Orange auspressen und Entenrust mit dem Orangensaft angießen. Cranberries zugeben und den Soßenbinder einrühren. Etwa 3 Minuten köcheln lassen. Walnüsse hacken, in einer kleinen Pfanne fettlos rösten und unter das Ragout mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian entfernen. Anschließend mit Fusilli auf 4 Tellern anrichten und sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Ragout:

2	Entenbrustfilets (ohne Haut)
2	Möhren
2	Zwiebeln
1 Bund	Thymian
1 EL	Olivenöl
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Orange
1 Schuss	Noilly Prat
400 ml	Geflügelfond
	Salz, Pfeffer frisch gemahlen
1	Bio-Orange
30 g	getrocknete Cranberries
2 EL	heller Soßenbinder
50 g	kalifornische Walnüsse

Außerdem:

500 g	Fusilli