



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Rosa gebratene Entenbrust – Schnell, einfach und gesund zum Festmahl

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 45 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 144 kcal

Zutaten

200 g Entenbrust mit Haut - gut gekühlt (Je nach Rasse und Alter kann die Größe einer Brust, von 150 bis 350 g, und der Fettgehalt der Haut extrem schwanken)

Salz, schwarzer Pfeffer

15 g Waldhonig

20 g kalte Butter

Zutaten für die Soße

Abschnitte von der Entenbrust

60 g Karotten - geschält und in grobe 5 mm Würfel geschnitten

40 g Sellerie - geschält und in grobe 5 mm Würfel geschnitten

50 g Zwiebel - geschält und in grobe 5 mm Würfel geschnitten

30 g Lauch - in grobe 5 mm Würfel geschnitten

50 ml Rotwein (es geht auch Portwein, Madeira oder z. B. Pflaumenwein)

250 ml Brühe

2 Teelöffel Stärke (z. B. Kartoffel- oder Maisstärke)

Salz, schwarzer Pfeffer

Mögliche Gewürze zum Auskochen

6 Stück(e) schwarze Pfefferkörner

3 weiße Pfefferkörner

3 Wacholderbeeren

2 Nelken

1 Pimentkorn

0.5 Teelöffel Ajowansamen

2 Zweig(e) Thymian

0.5 Zweig(e) Rosmarin

1 Chili

2 Zitronenzesten

3 Scheibe(n) Ingwer

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220° C Umluft vorheizen.
 2. Die gut gekühlte Entenbrust auf der Hautseite mit einem scharfen Messer möglichst fein einschneiden, umdrehen und die Haut auf Brustgröße schön zuschneiden. Dabei grobe Sehnen oder Adern von der Fleischseite entfernen.
 3. Die Haut nur mit feinem Salz würzen und die Fleischseite mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
 4. Die Entenbrust nun mit der Hautseite nach unten zusammen mit der abgeschnittenen Haut und den Sehnen in einer kalten Pfanne bei voller Hitze aufstellen und so das Fett aus der Haut auslassen. Jetzt die Entenbrust so lange auf der Hautseite braten, bis diese vollständig kross gebraten ist – das braucht etwas Geduld. Anschließend wenden und von allen Seiten anbraten.
- Tipp:** Wenn das Fett zu rauchen beginnt, die Hitze etwas zurücknehmen, so kannst Du die Temperatur im optimalen Bereich zwischen 185 und 220° C halten.
5. Abhängig von Deiner Pfannengröße kannst Du parallel zur Ente die Karotten- und Selleriewürfel anbraten, bis diese Farbe nehmen und danach die Zwiebeln und den Lauch zugeben und ebenfalls anbraten, bis sie Farbe annehmen.

6. Wenn Du das Fleisch rundherum schön angebraten hast, stelle es für 6-8 Minuten bei 220° C Heißluft auf einem Gitter in den Ofen und gare es bis zu einer Kerntemperatur von 50 - 54° C. (Unsere Zieltemperatur sind mindestens 62 – 68° C, wer ganz sicher gehen möchte, gart bei 72° C für 10 Minuten.) Nimm dann das Fleisch heraus und wickle es mit Alufolie ein. Stelle es auf einem vorgewärmten Teller für 5 – 20 Minuten auf die Seite, bis Deine Soße fertig ist.
7. Wenn das Gemüse für die Soße schöne Röststoffe aufweist und sich ein Bratensatz in der Pfanne gebildet hat, löschen wir mit etwas Rotwein ab und lassen diesen fast vollständig verdunsten. Anschließend füllen wir mit der Brühe auf und geben nach dem Aufkochen und Abschäumen die Gewürze bei.
8. Das Ganze wird für 10 – 15 Minuten ausgekocht, dann durch ein Sieb passiert und mit Rotwein und etwas kalt angerührter Stärke so abgebunden, dass es an einem Löffelrücken anhaftet. Anschließend mit Salz (oder Brühwürfel) und Pfeffer fertig abschmecken. Die Soße abgedeckt auf die Seite stellen.
9. Jetzt die Teller im Ofen vorwärmen und eine Pfanne für das Fertigstellen der Entenbrust aufstellen.
10. In die vorgeheizte Pfanne einen Esslöffel Waldhonig zusammen mit einem Stück kalter Butter geben und die Entenbrust darin unter ständigem Wenden glasieren. Die Entenbrust mit der Hautseite nach oben auf ein Brett legen und mit einem scharfen Messer in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Tipp: Wer von oben nach unten leicht schräg schneidet, erhält größere Scheiben. Wer will, kann die Scheiben auf einem Stück Küchenpapier abtropfen und noch leicht mit etwas Öl oder flüssiger Butter auf der Schnittfläche bepinseln, so wird das Fleisch nicht so schnell grau.
11. Anrichten: Ich habe mit der Soße einen Spiegel auf den warmen Teller gegossen und das tranchierte Fleisch mit der Hautseite nach oben darauf anrichten.

Was kannst Du gut zu Ente kombinieren?

Drumherum gab es bei mir dieses Mal ein asiatisch angehauchtes gebratenes Gemüse und Basmatireis. Genauso gut passt aber auch ein klassisches Rotkraut und Kartoffeln.



Asiatisch angehaucht

Ich wünsch Dir einen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen.

Ente gut – alles gut!

Dein Felix