



Darf's ein bisschen Heimat sein?

Knuspriges Entenbrustfilet

Rezept für 1 Person

Zutaten

1 Entenbrustfilet
2 TL Honig
1 TL Essig
½ Salatgurke
1 Frühlingszwiebel
Bratöl
Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit inkl. Vorbereitung: 40 Minuten

Heizen Sie den Ofen auf 250° C vor.

Nehmen Sie anschließend das Entenbrustfilet, tupfen es mit Küchenkrepp gut trocken und reiben es mit Salz ein.

Braten Sie das Fleisch in einer großen Pfanne mit etwas Bratöl auf der Hautseite gut an, und lassen es bei reduzierter Hitze ca. 10 Minuten weiter braten, damit sich das Entenfett aus dem Fleisch ausbrät. Drehen Sie das Filet um und braten es auf der anderen Seite nochmals ca. 5 Minuten weiter. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach Oben auf den Bratrost legen. In der Zwischenzeit den Honig mit dem Essig gut mischen und das Entenbrustfilet auf der Hautseite mit der Mischung gut bestreichen.

Im Ofen noch ca. 5 Minuten mit oben angegebenen Hitze knusprig braten.

Für die Gemüsebeilage schälen Sie die Gurke, entfernen die Kerne und schneiden sowohl die Gurke als auch die geputzte Frühlingszwiebel in schräge Scheiben. In der Bratpfanne das Entenfett nochmals erhitzen und die Gemüsemischung bei reduzierter Hitze in der Pfanne ca. 5 Minuten knackig braten. Ganz zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Ablauf der kurzen Bratzeit das Entenbrustfilet bitte aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Danach in Scheiben aufschneiden und mit dem Gemüse servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit.