Entenbrust, rosa gebraten

<u>Zutaten</u>
3 Entenbrüste
500ml Enten Fond oder Hühnerbrühe
1 Zwiebel
1 kleine Karotte
1 Knoblauchzehe
3 EL Tomatenmark
½ Orange
Gewürze pro Brust was zwischen 2 Fingern passt
Majoran, Thymian, Beifuß, Rosmarin
+ etwas für die Soße
1 TL Speisestärke
30g Sahne
½ TL Zucker
Pfeffer, Salz

So funktioniert es!

Entenbrust abspülen und trocken tupfen.
Sehnen und Silberhaut entfernen
Die Haut mit scharfem Messer, vorsichtig, rautenförmig einschneiden und nur die Hautseite kräftig salzen
Die Fleischseite mit Pfeffer, Thymian, Majoran, Beifuß und Rosmarin würzen.
Das Fleisch so gewürzt 20 Minuten liegen lassen.

So geht es weiter!
Die Entenbrust, mit der Hautseite in die Pfanne legen und bei nicht so großer Hitze 8 – 10 Minuten das Fett langsam auslassen und knusprig, Gold braun anbraten.
Die Fleischseite ebenfalls ca. 5 – 6 Minuten anbraten.
Das Fleisch aus der Pfanne, in einer Auflaufform, bei 100C in den Backofen geben.

So geht es weiter!
Das Gemüse grob schneiden und in der Pfanne mit dem Tomatenmark und dem Zucker stark anbraten
Mit dem Saft der halben Orange ablöschen.
Nochmal anbraten und mit dem Enten Fond oder Brühe ablöschen, Rest des Fonds oder Brühe angießen.
Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern nach Geschmack abschmecken.
Sahne und Speisestärke mischen und damit, vorsichtig, löffelweise, die Soße andicken.

Zurück zu den Entenbrüsten im Ofen!
Nach 35 - 40 Minuten, die Entenbrust ganz nach oben in den Ofen schieben, Ofen auf 200C stellen und die Grillfunktion für ca. 6 Minuten anstellen.
Nach dem grillen, vor dem anschneiden, die Ente aus dem Backofen nehmen und 10 etwa Minuten ruhen lassen.
Wer mag wickelt sie dafür in Alufolie.

Mein Tipp für den Backofen
40 – 45 Minuten = rosa, 50 – 55 Minuten = saftig, noch leicht rosa, 60 -70 Minuten = durch
Diese Zeiten können ja nach Ofen variieren!

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481