

ENTENBRUST MIT ROSMARINAPFEL

Unsere Entenbrust wird nur in der Pfanne gebraten, ohne zusätzliches Fett. Das nämlich steckt reichlich unter der Haut des Wasservogels. Die Zubereitung erfordert allerdings Konzentration. Schon einige Minuten mehr oder weniger entscheiden darüber, ob eine Entenbrust hellrosa oder fast durchgebraten auf den Tisch kommt. Faustregel: Wenn kein blutiger Saft mehr austritt, ist das Fleisch durchgebraten. Wer sehr unsicher ist, nutzt auch in der Pfanne ein Fleischthermometer.

ZUTATEN für 4 Portionen

2 Entenbrüste (je 350 g)
Salz, Pfeffer

Rosmarinapfel

6 mittelgroße Äpfel
2–3 Zweige Rosmarin

ZUBEREITUNG

1 Für die Apfelbeilage die Äpfel vierteln, schälen, Kerngehäuse entfernen. In einem großflächigen Topf bei sehr geringer Hitze in etwa 20 Minuten weich garen. Inzwischen die Rosmarinnadeln von den Stielen lösen. Sehr harte Nadeln klein hacken, eher weiche, hellgrüne Nadeln ganz belassen. Zum Ende der Kochzeit an die Apfelviertel geben.

2 Entenbrüste waschen, trocken tupfen, die Haut längs und quer mehrfach einschneiden. Dabei nicht in das Fleisch schneiden. Eine schwere Pfanne ohne Fett hoch erhitzen, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen. Nach 1 Minute die Hitze auf eine mittlere Einstellung herunterschalten.

3 Insgesamt die Entenbrüste etwa 10 Minuten auf der Hautseite braten. Dabei sollte fast das gesamte Fett austreten, die Haut kross und braun, aber nicht schwarz werden. Dann wenden und bei weiterhin mäßiger Hitzezufuhr 8 bis 10 Minuten auf der Fleischseite braten. In Alufolie wickeln und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

4 Zum Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden, mit einem Rosmarinweig garnieren und mit dem Rosmarinapfel auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

TIPPS

1 Bei sehr vielen Gästen können Sie Entenbrüste auch im Backofen zubereiten. Lösen Sie die Haut vom Fleisch und braten Sie die Brüste in wenig Olivenöl portionsweise bei starker Hitze an: Jede Seite etwa 2 Minuten. Legen Sie die Brüste auf ein gefettetes Backblech, salzen und pfeffern Sie die Oberseite, würzen Sie zusätzlich nach Belieben mit einer Paste aus etwas Öl, durchgepresstem Knoblauch und provençalischen Kräutern. Im auf 80 °C vorgeheizten Backofen werden die Entenbrüste in rund 40 Minuten gar.

2 Wer sichergehen will, nutzt ein Fleischthermometer. Bei einer Kerntemperatur von 60 bis 65 °C sind die Brüste gar, aber immer noch rosig.

3 Dazu passen Backkartoffeln (Seite 154) oder einfach Baguette.



Nährwert für eine Portion: 340 Kilokalorien, 30 g Eiweiß, 15 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe