

Entenbrust mit Balsamicolinsen

Bei diesem Rezept Entenbrustfilet mit Balsamico Linsen, werden Entenbrüste von jungen Flugenten in einer Pfanne gebraten, zum Nachziehen und Warmhalten des Fleisches etwa 5 – 10 Minuten in Alufolie gewickelt, anschließend in beliebig dicke Fleischscheiben aufgeschnitten und zusammen mit einem pikant gewürztem Balsamico Linsen Gemüse serviert.

Zutaten: für 4 Personen

2 Entenbrüste mit Haut
(je Stück ca. 300 – 350 g)

Salz und Pfeffer

Ein – zwei Stängel Thymian

Etwas Brühe und Rotwein

Für die Balsamico Linsen:

150 g kleine Linsen

450 ml Wasser

Für die Gemüseeinlage:

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 – 2 kleinere Möhren (125 g)

1 Stück Lauch (125 g)

1- 2 Stängel frischen Thymian
oder 1 TL getrockneter Thymian

1 gehäufter EL Tomatenmark

2 - 3 EL dunkler Balsamico Essig

Linsenkochwasser nach Bedarf

2 – 3 TL Zucker nach Geschmack

Salz oder Brühwürfel

Schwarzer Pfeffer

Außerdem nach Wunsch:

2 - 3 EL Madeirawein

oder 1 – 2 EL Cognac

Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst nach Rezept Balsamico Linsen
die Gemüsebeilage kochen, dazu eine beliebige Beilage aus Kartoffeln, kleine kompakte Nudeln oder Reis kochen.

Entenbrustfiles kurz unter kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen,
auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einem scharfen Messer die fette Hautseite rautenförmig einschneiden, dabei mit dem Messer bis zum Beginn des mageren Fleisches die Fettschicht einschneiden.

Eine Pfanne, ohne weitere Fettzugabe erhitzen. Die Entenbrust Filets mit der Hautseite nach unten bei großer Hitze etwa 2 Minuten anbraten.

Dazwischen die Pfanne mit den Filets im ausgetretenen Fett immer wieder etwas rütteln.

Die Temperatur zurück schalten, die Entenbrüste nun noch etwa 6 – 7 Minuten langsam weiter braten lassen, dabei die Temperaturstufe im Auge behalten, dass die Speckseiten zwar braun und knusprig, aber nicht schwarz und hart werden.

Von 2 Zweigen frischem Thymian die Blättchen abstreifen, es sollten etwa 2 TL voll sein. Diese Blättchen auf die Entenbrüste streuen, danach die Filets auf die fleischige Seite umdrehen und bei gleicher Heizstufe noch weitere 5 – 6 Minuten langsam fertig braten.

Die Entenbrüste so in mit Backpapier beschichteter Alufolie wickeln, dass die knusprige Speckseite zum



größten Teil unbedeckt bleibt. Das dient dazu, dass die knusprige Haut erhalten bleibt. Jetzt kann man nach Wunsch auch noch eine Soße aus dem Bratenfond zubereiten.

Dazu überflüssiges Fett abgießen, kann man auch in einer Tasse auffangen und nach dem Erkalten als leicht flüssiges Entenfett als Brotaufstrich, oder zum Verfeinern von Gemüse oder Suppen verwenden.

In die heiße Pfanne etwas Brühe und Rotwein gießen, den Bratenfond loskochen. Anschließend aus dem Bratenfond und zusätzlichem Wasser nach eigenem Geschmack zusammen mit etwas Tomatenmark, Rotwein, Speisestärke, Mehl oder braunem Mehl in etwas Wasser angerührt, oder mit einem gekauften Päckchen beliebiger Bratensoße oder Soßenbinder, eine Soße zubereiten.

Zum Servieren: Entenbrüste in Scheiben aufschneiden, zusammen mit Balsamico Linsen und einer beliebigen Beilage zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Eine Portion Entenbrust mit Balsamico Linsen enthalten ca. 440 kcal und ca. 15 g Fett