

Entenbrust mit Chinakohlgemüse

Zutaten: für 2 Personen

1 großes Entenbrustfilet (350 – 400 g)

Salz, Pfeffer

1 EL Öl zum Anbraten

Für das Chinakohlgemüse:

500 g Chinakohl

1 Zwiebel

100 ml trockener Weisswein

100 ml Brühe (Fertigprodukt)

1 TL Zucker

1 TL Ingwerpulver

½ - 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)

Salz

Pfeffer

1 EL heller Balsamico Essig

½ Bund frische Petersilie



Zubereitung:

Dieses Rezept Entenbrust mit Chinakohlgemüse ist in der Zubereitung einfach und schnell.

Dazu mindestens 1 Stunde vor dem Braten, die Entenbrust zuerst auf der fetten Hautseite in kleine Vierecke einschneiden, auf der Fleischseite, die feine dünne Haut entfernen, anschließend auf beiden Seiten gut mit Salz und Pfeffer bestreuen und zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Braten des Entenfleisches, zuerst den Backofen auf 200 ° C vorheizen.

In einer Pfanne 1 EL Pflanzenöl erhitzen, das mit einem Küchenpapier trocken getupfte Entenbrustfilet zuerst auf der eingeschnittenen Hautseite etwa 5 Minuten anbraten, wenden, die andere Seite noch 2 - 3 Minuten braten.

Die Pfanne mit der Entenbrust zur Seite ziehen, das darin enthaltene Bratfett, nicht weg gießen, es wird später für die Zubereitung des Chinakohlgemüses weiter verwendet.

Eine feuerfeste Auflaufform mit etwas Butter einstreichen, das angebratene Entenbrustfilet in die Form legen und im vor geheizten Backofen auf der mittleren Schiene einschieben und mit Ober/Unterhitze etwa 12 -15 Minuten braten.

Die Entenbrust aus dem Backofen nehmen, mit einem Stück mit Backpapier beschichteter Aluminiumfolie so abdecken, daß die knusprige Haut frei bleibt und noch ein paar Minuten ziehen lassen.

Während das Entenbrustfilet im Backofen ist, wird das Chinakohlgemüse zubereitet.

Dazu den Chinakohl mit einem Messer in dünne Streifen schneiden.

Die geschälte Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Die zum Braten der Entenbrust benutzte Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen, eventuell etwas Fett aus der Pfanne entfernen.

In diesem Restfett zuerst die Zwiebelwürfel sanft anbraten, die Chinakohlstreifen mit in die Pfanne geben, mit 1 TL Zucker bestreuen, mit einem Pfannenwender gut unterheben und leicht anschmoren lassen.

Die Gewürze und Salz zum Chinakohlgemüse hinzu geben.

Mit Weisswein und Brühe ablöschen, einmal aufkochen, danach den Chinakohl, bei zurück gedrehter Heizstufe, noch etwa 10 Minuten garen.

In den letzten 3 Minuten das Gemüse im Auge behalten, damit es nicht anbrennt.

Zuletzt das Chinakohlgemüse nach eigenem Geschmack nochmals mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Kreuzkümmel und mit 1 – 2 EL weißem Aceto Balsamico abschmecken.

Das Gemüse sollte einen leicht scharfen, würzigen, süß-sauren Geschmack haben.

Vor dem Servieren, reichlich klein geschnittene Petersilie unter das Gemüse mischen.

Das Entenbrustfilet mit einem scharfen Messer, oder mit einem Elektromesser, in dünne Scheiben aufschneiden, zusammen mit dem Chinakohlgemüse servieren.

Tipp:

Auf diese Weise gebraten, hat die Entenbrust eine zarte Kruste, der innere Fleischanteil ist nicht mehr rosa, sondern gerade durch gegart. Wer lieber ein rosa Entenfleisch bevorzugt, sollte die Bratzeit im Backofen etwas verkürzen.

Bei zu langem Braten im Backofen, wird die Entenbrust sehr leicht trocken und hart, wobei man dabei berücksichtigen sollte, dass das Entenfleisch durch das Abdecken mit Alufolie, in ein paar Minuten noch etwas nachgart.

Als weitere Beilage passt etwas Baguette oder wie ich persönlich finde, ein frisches, kräftiges Bauernbrot, sehr gut dazu.

Kalorienangaben

Eine Portion Entenbrust mit Chinakohlgemüse hat ca. 460 kcal und ca. 26 g Fett