

Entenbrust mit rosa Pfeffersoße

Bei diesem Rezept Entenbrust mit rosa Pfeffersoße, handelt es sich um ein in der Pfanne gebratenes Entenbrustfilet mit einer pikant gewürzten Soße, unter Zugabe von rosa Pfefferbeeren.

Rosa Pfefferkörner sind die Früchte des brasilianischen Pfefferbaumes, welcher oft eine Höhe von 9 m erreicht. Diese weniger scharfen Pfefferbeeren, eignen sich gerade wegen ihrem milden, fruchtigen, dennoch an Pfeffer erinnerndem Aromas, besonders für helle Soßen, zu Wild, Geflügel, Fisch und im Mörser zermahlen auch zu verschiedenen Salatzubereitungen.



Zutaten: für 2 Personen

1 Entenbrustfilet mit Haut (ca.300 g)

Salz

weißer Pfeffer

Für die rosa Pfeffersoße:

1 kleine Zwiebel

2 gestrichene TL Mehl

100 ml Brühe

100 ml Schlagsahne

125 ml trockener Weisswein

1 TL Tomatenmark

Salz

1 - 2 TL Worcester Sauce

Rosa Pfefferbeeren aus dem Glas

feste mit Backpapier beschichtete Alufolie zum Einwickeln

Zubereitung:

Zuerst das **Entenbrustfilet** unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

Die fette Hautseite der Entenbrust mit einem Messer in Rhombenform einschneiden, zusätzlich dazwischen mit der Messerspitze ein paar Mal ins Fett einstechen, damit beim späteren Braten der Brust, das Fett besser austreten kann.

Das Brüstchen auf beiden Seiten mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Eine kleine Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden. Brühe, Schlagsahne, Weisswein abmessen, neben die Kochstelle stellen.

Eine beschichtete Bratpfanne, ohne Zugabe von Fett etwas erhitzen, die Entenbrust, mit der fettigen Hautseite nach unten in der Pfanne rasch anbraten, nach einer Minute die Heizstufe auf mittlere Temperatur zurück schalten und das Entenbrüstchen noch weitere 7 Minuten weiter braten.

Mit einem Pfannenwender wenden, die fleischige Seite des Entenbrüstchens wiederum 1 Minute kurz anbraten, zurück schalten und auch diese Seite noch weitere 5 - 6 Minuten bei mittlerer Hitze durchbraten.

Das Entenbrustfilet auf das bereit liegende Stück mit Backpapier beschichtete Alufolie auf die Papierseite legen, die Seiten der Folie etwas hochklappen, dabei die knusprige Fettkruste etwas offen lassen und bis zur Fertigstellung der Soße in der Folie ruhen lassen.

Für die Zubereitung der rosa Pfeffersoße, das meiste vom ausgetretenem Entenfett soweit abgießen, dass nur noch ein kleiner Rest in der Pfanne verbleibt. Dieses Entenfett erhitzen, die Zwiebelwürfel darin sanft anbraten.

Die Pfanne zur Seite ziehen, Mehl darüber stäuben, mit einem Rührlöffel unterrühren.

Brühe, Weißwein, Tomatenmark und rosa Pfefferbeeren (Menge nach Wunsch) hinzu geben, einrühren. Danach die Pfanne wieder auf die Kochstelle zurück stellen, unter Rühren einmal aufkochen lassen. Zuletzt die Sahne hinzu gießen und die Soße noch ein paar Minuten langsam köcheln lassen, bis die gewünschte Sämigkeit der Soße erreicht ist.

Kurz vor dem Servieren, die rosa Pfeffersoße nach persönlichem Geschmack, mit Salz Pfeffer und 1 – 2 TL Worcester Sauce abschmecken.

Den ausgetretenen Bratensaft, welcher sich in der Alufolie gesammelt hat zur Soße hinzu geben.

Entenbrustfilet in Scheiben aufschneiden, zusammen mit rosa Pfeffersoße und einer beliebigen Beilage, bestehend aus Reis, Bandnudeln oder anderen Teigwaren und einem grünen Salat, servieren

Kalorienangaben

Eine Portion Entenbrustfilet mit rosa Pfeffersoße, hat ca. 375 kcal und ca. 18 g Fett