Entenbrustspieße

Sonstige Gerichte » Fondue

Zutaten (4 Personen)

» 300g Entenbrust / -brüste
» 2 EL Öl
» 2 TL Pfeffer
» 1/2 TL Koriander
» 1/2 TL Kreuzkümmel
» 1/2 TL Zimt
» 1 Msp. Muskat
» Salz

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Von dem Entenbrustfilet die Haut entfernen. Das Fleisch abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Anschließend in feine Scheiben schneiden und dünn mit dem Öl bestreichen.

2. Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Zimt sowie Muskat mischen und in einen tiefen Teller geben. Die Filetscheiben darin wenden.

3. Das Fleisch auf leicht geölte Spieße stecken und zugedeckt im Kühlschrank etwa 60min ziehen lassen. In heißem Öl im Fonduetopf braten. Fleisch erst nach dem Garen salzen, damit es schön zart und saftig bleibt.

Nährwerte: 220kcal/E14g/F19g/KH12g pro Portion

angelegt am: 05.03.2005 Rezept-Nr: 1608

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke