Entenbrust mit Honig-Balsamico-Soße

Fleisch-Gerichte » Enten-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 700g Entenbrust / -brüste
» Salz & Pfeffer
» 150g Schalotte(n)
» 2 TL Honig
» 3 TL Instant-Klare-Brühe
» dunklen Soßenbinder
» 1-2 EL Balsamico Essig

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Entenbrustfilets salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf der Hautseite 3min braten. Wenden und auf der Fleischseite 1-2min anbraten. Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, nebeneinander und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 15-20min garen.

2. Schalotten schälen, halbieren und in der Pfanne im Entenfett goldgelb braten. Honig dazugeben und unterrühren. 400ml Wasser dazugießen, aufkochen, klare Brühe-Würfel hinzufügen und darin unter Rühren auflösen. Leicht mit Soßenbinder binden. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken. Entenbrustfilets aufschneiden und mit der Soße servieren. Dazu passt Brokkoli.

angelegt am: 06.02.2007 Rezept-Nr: 2195

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