Entenbrust auf Ananas-Kraut mit Bratkartoffeln

Fleisch-Gerichte » Enten-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 750g Kartoffel(n)
» 2 Entenbrust / -brüste
» 1EL Öl
» 2 Zwiebel(n)
» 35g Butterschmalz
» 1 Dose Sauerkraut
» 1 Dose Ananas
» 250ml Instant-Gemüse-Brühe
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 5-6 Pfefferkörner
» 5-6 Wacholderbeeren
» Salz & Pfeffer
» 2EL Soßenbinder
» 1-2TL Honig

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale ca. 20min kochen. Die Entenbrust rautenförmig einschneiden. Öl erhitzen, Entenbrüste zuerst auf der Hautseite 8-10min braten, Filets umdrehen und unter Wenden bei mittlerer Hitze 20-25min weiterbraten.

2. Zwiebeln würfeln und in 15g Butterschmalz leicht bräunen. Sauerkraut zufügen und 5-10min schmoren lassen. Ananas abgießen. Saft dabei auffangen. Sauerkraut mit Brühe und 100ml Ananassaft ablöschen. Ananasstücke, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren zufügen und ca. 15min schmoren.

3. Kartroffeln pellen und im restlichen Schmalz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Entenbrust würzen, warm stellen. Fett aus der Pfanne abgießen, Bratensatz mit 150ml Wasser und übrigem Ananassaft ablöschen. Mit Soßenbinder binden, mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Sauerkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrust in Scheiben schneiden. Alles anrichten. Evtl. mit Baby-Ananas und Lorbeerblättern garnieren.

Nährwerte: 740kcal/E39g/F40g/KH53g pro Portion

angelegt am: 17.07.2003 Rezept-Nr: 464

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