

Entenbrust auf Kohlrabi



Zutaten für zwei Personen:

250-300 g Entenbrust am Stück

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kohlrabi:

1 größerer Kohlrabi (ca. 200 g netto)

1 TL Butter (5 g)

30 ml kräftige Gemüsebrühe oder Geflügelbrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskat

1. Backofen auf 130° vorheizen.
2. Die Haut der Entenbrust in Rautenform einschneiden. Die Entenbrust in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite bei milder Hitze 8-10 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Umdrehen und auf der anderen Seite 1-2 Minuten braten.
3. Dann die Entenbrust im Backofen ca. 30 Minuten bei 130° auf einem Rost mit untergeschobenem Backblech als Fettpfanne nachgaren. Anschließend 5 Minuten vor dem Aufschneiden in Alufolie ruhen lassen.
4. Kohlrabischeiben fächerförmig verteilen,

Entenbrust in Scheiben schneiden und darauf anrichten.

Kohlrabi:

1. Vom Kohlrabi großzügig den Fuß wegschneiden und ebenso großzügig mit einem Sparschäler schälen.
2. Kohlrabi längs halbieren, die Hälften mit einem Gemüsehobel quer in 3-4 mm Scheiben schneiden.
3. Die Scheiben in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 30 Minuten bei sehr milder Hitze mit geschlossenem Deckel dünsten. Bei Bedarf Brühe nachgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Hinweise:

Bei der angegebenen Zubereitung sollte die Entenbrust innen noch leicht rosa sein.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Diät, Trennkost abends, Fleisch, Geflügel, Ente, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.01.2023