

Entenbrust auf Rotkohlsalat



Zutaten für drei Personen:

Entenbrust, ca. 350 g

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL neutrales Öl

Rotkohlsalat:

300 g Rotkohl (netto, entspricht einem kleinen Rotkohl)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 TL Balsamicoessig

1 EL italienischer Rotweinessig

1 EL Olivenöl

1 EL Walnussöl

1 EL eingemachte Preiselbeeren

1 größerer Apfel

1. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Rotkohl von der Wurzel aus halbieren oder vierteln und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden.

2. Salz, Pfeffer, Balsamico und Rotweinessig verrühren, dann Olivenöl und Walnussöl zugeben.

3. Die Marinade über die Kohlstreifen verteilen und den Salat mit den Händen kurz und kräftig durchkneten. Die Preiselbeeren unterheben und den Salat ziehen lassen.

4. Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. In einer beschichteten Pfanne ca. 10

Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten, dann zwei Minuten auf der anderen Seite. Entenbrust leicht salzen und pfeffern.

5. Backofen auf 130° vorheizen, Entenbrust auf einem Rost mit untergeschobenem Backblech als Fettpfanne weitere 30 Minuten garen. Vor dem Aufschneiden fünf Minuten in Alufolie ruhen lassen.

6. Apfel schälen und in Spalten schneiden.

7. Überschüssiges Bratfett aus der Pfanne abgießen und die Apfelspalten auf beiden Seiten etwas Farbe annehmen lassen.

Hinweise:

Die Bratzeiten für die Entenbrust hängen von der Größe ab. Die vorstehenden Angaben beziehen sich auf eine mittlere Entenbrust von ca. 350 g. Zum Anrichten die Entenbrust in dünne Scheiben schneiden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 55 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Ente, deutsch

Rezeptanregung: Kellermann, Monika: Geflügel. Die neue große Schule. München 1993 Zabert Sandmann, S. 44 Anpassung und Foto: Walter Stand 15.01.2023