

Rezept

Entenbrust mit Cranberrys

Ein Rezept von Entenbrust mit Cranberrys, am 25.04.2024

Zutaten

2	Entenbrustfilets (à ca. 50 g)	1	Bio-Orange
2	Sternanis	1/2	Zimtstange
	Pfeffer	1	säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)	200 g	frische Cranberrys (ersatzweise TK-Cranberrys)
100 g	Zucker	150 ml	Apfelsaft
5	Pimentkörner	3-4 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Für die Entenbrust die Filets kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden - dabei dicke Fettstücke an den Enden entfernen. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und etwa ein Drittel der Schale abreiben. Die Orange halbieren und den Saft auspressen.
2. Orangensaft, -schale, Sternanis, Zimtstange und etwas grob gemahlene Pfeffer mit dem Fleisch in einen großen Gefrierbeutel geben. Den Beutel verschließen und die Filets im Kühlschrank mindestens 5-6 Std. (oder über Nacht) marinieren. Den Beutel ab und zu wenden, damit sich die Marinade gleichmäßig verteilt.
3. Für die Sauce den Apfel schälen und vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und die Viertel klein würfeln. Den Ingwer schälen und möglichst klein würfeln. Die Cranberrys in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Den Apfelsaft angießen (Vorsicht: Es kann spritzen!), den Piment dazugeben und so lange kochen, bis sich der Karamell vollständig aufgelöst hat. Cranberrys, Apfelstücke und die Hälfte des Zitronensafts dazugeben und bei schwacher Hitze zugedeckt 30-35 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken und die Pimentkörner herausfischen. Die Sauce abkühlen lassen.
4. Die Entenbrustscheiben in ein Sieb abgießen und mit Küchenpapier leicht abtupfen. Auf dem heißen Stein auf beiden Seiten in je 1-2 Min. braun braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cranberrysauce dazu servieren.