

Rezept

# Entenbrustfilet in Asia-Marinade

Ein Rezept von Entenbrustfilet in Asia-Marinade, am 17.04.2024

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>2 Stängel</b> Zitronengras                          | <b>1 TL</b> abgeriebene Bio-Limettenschale |
| <b>3 EL</b> Sojasauce                                  | <b>6 EL</b> Erdnussöl oder neutrales Öl    |
| <b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm)              | <b>2 EL</b> brauner Zucker                 |
| <b>2</b> große Entenbrustfilets mit Haut (à ca. 300 g) |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

## Zubereitung

1. Das Zitronengras waschen und putzen, den unteren Teil sehr fein hacken und mit Limettenschale, Sojasauce und Öl mischen. Ingwer schälen und dazureiben. Den Zucker unterrühren.

---

2. Die Entenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Falls nötig, die Sehnen wegschneiden. Die Haut rautenförmig einschneiden. Die Filets mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben. Den Beutel fest verschließen und gründlich durchkneten, damit sich Fleisch und Marinade gut verbinden. Anschließend die Filets im Kühlschrank mindestens 2 Std. marinieren.

---

3. Den Grill vorheizen. 1 Stück Alufolie auf den Rost legen und richtig heiß werden lassen. Die Entenbrustfilets aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und bei mittlerer bis starker Hitze auf der Haut 6 - 7 Min. grillen, dann die Haut nochmals mit Marinade bepinseln und die Filets weitere 4 - 5 Min. auf der Haut grillen. Die Filets umdrehen und nochmals 3 - 4 Min. grillen, dann in einer Ruhezone auf dem Rost oder neben dem Grill ca. 5 Min. ruhen lassen. Dazu passt der schnelle Chili-Koriander-Dip (siehe Rezept-Tipp).