Rezept

Die 80-Grad-Entenbrust

Ein Rezept von Die 80-Grad-Entenbrust, am 17.05.2025

Zutaten

2 Entenbrüste (gut 400 g)

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen (Ober- und Unterhitze) auf 80 Grad einstellen, unbedingt mit einem Backofenthermometer kontrollieren.

2. Die Fettschicht der Entenbrüste gitterförmig einritzen (aber nicht ins Fleisch schneiden). Mit Salz und Pfeffer einreiben.

3. Eine ofenfeste Pfanne heiß werden lassen. Entenbrüste mit der Fettseite nach unten reinlegen und scharf anbraten. Dann wenden und auch die Fleischseite kurz und scharf anbraten.

4. Jetzt die Pfanne in den Backofen stellen – und 30-45 Minuten nix mehr tun. In der milden Hitze gart die Entenbrust völlig sanft und wird innen gleichmäßig zartrosa und saftig.