

Rezept

Entenbrust in Misomarinade

Ein Rezept von Entenbrust in Misomarinade, am 25.04.2024

Zutaten

1 1/2 TL Misopaste	Salz
1 TL Agavendicksaft	4 Entenbrüste (à ca. 160 g)
1-2 Kohlrabi (ca. 300 g)	2 Möhren
1 Salatgurke	1 TL helle Sesamsamen
2 EL Erdnussöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 324 kcal, 19 g F, 26 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Für die Marinade 1 TL Misopaste mit 3 EL heißem Wasser in einem Schälchen verrühren. Je 1 TL Salz und Agavendicksaft gut unterrühren.
2. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und von der Silberhaut befreien. Die Hautseite mit einem scharfen Messer leicht einritzen, dabei aber nicht bis ins Fleisch schneiden. Die Entenbrüste in ein verschließbares Gefäß legen und von allen Seiten mit der Marinade einreiben. Das Gefäß verschließen und die Entenbrüste 3 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Backofen auf 170° vorheizen. Eine schwere, ofenfeste Pfanne erhitzen, die Entenbrüste auf der Hautseite in die Pfanne legen und ohne zusätzliches Fett in mindestens 2 Min. goldbraun braten, dann wenden, weitere 2 Min. braten und anschließend in der Pfanne auf mittlerer Schiene für 12 Min. auf dem Backofenrost in den heißen Ofen schieben.
4. Kohlrabi, Möhren und Gurke putzen und schälen. Die Gurke längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Kohlrabi, Möhren und Gurke in gleich lange, nicht zu dünne Stifte schneiden.
5. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis er anfängt zu duften, dann auf einen Teller schütten und beiseitestellen.
6. In derselben Pfanne das Erdnussöl erhitzen und das Gemüse darin bei großer Hitze ca. 6 Min. anschwitzen. Nun das Gemüse mit 100 ml Wasser ablöschen, ½ TL Misopaste einrühren und den Pfanneninhalt weitere 4-5 Min. schmoren lassen. Das Gemüse mit Salz abschmecken.
7. Die Entenbrüste schräg in Scheiben schneiden und auf vier Tellern anrichten. Das Gemüse mit Sesam bestreut daneben platzieren.