

Rezept

Entenbrust mit Granatapfel

Ein Rezept von Entenbrust mit Granatapfel, am 17.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------|
| 2 fleischige Entenbrustfilets (je etwa 380 g) | Salz |
| Pfeffer | 1 Bio-Orange |
| 1/2 Bio-Zitrone | 2 Granatäpfel |
| 1 EL Olivenöl | 1/8 l trockener Weißwein |
| Zucker | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Entenbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Dabei das Fleisch nicht verletzen. Filets auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

2. Die Orange und die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und die Orange auspressen. 1 Granatapfel halbieren und ebenfalls auspressen. Den übrigen Granatapfel halbieren. Die Hälften in Stücke brechen und die Kerne zwischen den Trennhäutchen herauslösen.

3. Eine Pfanne mit Deckel stark erhitzen. Die Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten und das Öl in die Pfanne geben. Die Entenbrustfilets mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und etwa 8 Min. braten, bis die Haut knusprig ist. Die Entenbrustfilets wenden und zugedeckt etwa 6 Min. weiterbraten.

4. Inzwischen den Backofengrill auf höchste Stufe anheizen. Entenbrustfilets mit der Haut nach oben auf den Rost legen und mit etwa 10 cm Abstand unter die heißen Grillschlangen schieben. 1-2 Min. grillen, bis die Haut knusprig ist. Die Entenbrüste in Alufolie wickeln und ein paar Min. ruhen lassen.

5. Inzwischen Orangensaft, Granatapfelsaft und Wein in die Pfanne gießen und den Bratsatz damit lösen. Granatapfelkerne untermischen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

6. Die Entenbrustfilets in dünne Scheiben schneiden. Mit der Sauce servieren. Dazu schmecken gegrillter oder geschmorter Radicchio und Polenta.