

Rezept

Entenbrust mit Mangoldgemüse

Ein Rezept von Entenbrust mit Mangoldgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

2 kleine Entenbrustfilets mit Haut (je ca. 200 g)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
1 Mangoldstaude	1 Zwiebel
150 g Champignons	1 TL Öl
2 TL Currypulver	1 EL Weinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Entenbrustfilets kalt abwaschen und abtrocknen. Einen Teil der Haut abschneiden, den Rest mit einem scharfen Messer im Karomuster bis knapp über das Fleisch einschneiden. Die Filets rundherum mit Salz, Pfeffer und Orangenschale einreiben.
2. Mangold waschen, putzen und trocken schütteln. Die hellen Stiele quer in dünne Scheiben, das Blattgrün in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben, putzen, vierteln.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und scharf anbraten. Die Filets dann wenden und bei schwacher Hitze insgesamt knapp 10 Min. braten.
4. Inzwischen in einem Topf im heißen Öl die Zwiebelwürfel glasig werden lassen. Curry darüberstäuben, Mangoldstiele und Champignons einrühren. Kurz durchkochen, dann die Mangoldblätter einrühren und das Gemüse zugedeckt noch 5 Min. dünsten.
5. Das Gemüse mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Mit den Entenbrustfilets anrichten.