

Rezept

# Entenragout

Ein Rezept von Entenragout, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>600 g</b> Entenbrustfilets	Salz
Pfeffer	<b>2</b> Stangen Sellerie
<b>1</b> kleine Aubergine	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>1</b> Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
ein paar Zweige Thymian	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)	<b>1 Prise</b> Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

## Zubereitung

1. Das Fleisch salzen und pfeffern. Eine Pfanne erhitzen, Filets darin auf der Fettseite 5 Min. kräftig anbraten, herausnehmen.
2. Gemüse waschen. Selleriegrün beiseite legen, Stangen in Scheiben schneiden. Aubergine würfeln, Paprika putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Thymian waschen, die Blättchen abzupfen. Entenfilets in Würfel schneiden.
3. Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch mit Thymian darin andünsten. Gemüse unter Rühren 1-2 Min. mitbraten. Tomaten in der Dose kleiner schneiden und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Entenstücke einlegen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Min. schmoren. Mit Selleriegrün bestreuen.