

Rezept

GLASIERTE ENTE

Ein Rezept von GLASIERTE ENTE, am 02.10.2023

Zutaten

| | | | |
|----------|------------------------------------|---------|--|
| 2 | kleine Entenbrustfilets (je 200 g) | 1 TL | Meersalz |
| 1 1/2 TL | Fünf-Gewürze-Pulver | 1 | Schalotte |
| 3 | Knoblauchzehen | 1 Stück | Ingwer (2-3 cm) |
| 2 EL | Pflanzenöl | 1/2 | Zimtstange |
| 2 | Sternanise | 30 g | gemahlener Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker) |
| 2 EL | Sojasauce | 2 EL | Ketjap manis |
| 300 ml | Hühnerbrühe (ersatzweise Wasser) | 1/2 TL | Sambal Oelek |
| 1 | Lorbeerblatt | 1 EL | Honig |
| 2 | Frühlingszwiebeln | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Die Entenbrustfilets rundherum mit Salz und 1 TL 5-Gewürze-Pulver einreiben, in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und in den Kühlschrank legen. Die Filets 3 Std. marinieren lassen. Herausnehmen und noch 1 Std. bei Raumtemperatur weiter marinieren.
2. Dann die Marinade von den Entenbrustfilets abwaschen und die Filets gut trocken tupfen. Die Schalotte schälen und klein würfeln, Knoblauch schälen und nur leicht andrücken. Ingwer schälen und sehr fein hacken.
3. In einem Topf, in dem die Filets gerade nebeneinander Platz finden, das Öl erhitzen. Darin Schalotte und Knoblauch glasig andünsten, dann Ingwer, restliches 5-Gewürze-Pulver, Zimtstange, Sternanise und den Palmzucker dazugeben und kurz anrösten, bis es duftet. Mit Sojasauce, Ketjap Manis und Brühe ablöschen, Sambal Oelek, Lorbeerblatt und den Honig unterrühren. Die Sauce aufkochen lassen, abschmecken und dann bei geringer Hitze heiß halten.
4. Eine Pfanne erhitzen und darin die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten 3 - 4 Min. anbraten, bis diese schön gebräunt ist. Wenden und die Filets auf der Fleischseite nur 1 Min. braten. Dann mit der Haut nach oben in die Sauce legen - optimal ist es, wenn nur das Fleisch bedeckt ist, dann bleibt die Haut kross. In der Sauce in 10 - 14 Min. sanft fertig garen, sie soll dabei gerade nicht mehr kochen, sonst wird das Fleisch schnell zäh. Entenbrüste herausnehmen und in Alufolie gewickelt kurz ruhen lassen.
5. Die Sauce durch ein feines Sieb gießen (die Rückstände entsorgen), dann zurück in den Topf geben und bei starker Hitze um mindestens die Hälfte einkochen lassen, bis sie dick und zähflüssig ist. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

6. Die Entenbrüste schräg in Scheiben schneiden, kurz in der heißen Sauce schwenken und auf Teller verteilen, Frühlingszwiebelringe darüberstreuen. Die glasierte Ente am besten mit Basmati-Reis servieren.