

Rezept

Honig-Entenbrust mit Mangokompott

Ein Rezept von Honig-Entenbrust mit Mangokompott, am 26.04.2024

Zutaten

Salz	1	Lorbeerblatt
150 g Basmatireis	400 g	Entenbrustfilet
4 EL flüssiger Honig		Pfeffer
1 reife Mango	1 EL	Limettensaft
1 TL Chiliflocken	2 EL	süße Chili-Sauce
3 Stängel Petersilie (nach Belieben)		

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 815 kcal, 22 g F, 44 g EW, 107 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. 300 ml Wasser im Wasserkocher aufkochen, in einen Topf umfüllen, ¼ TL Salz und das Lorbeerblatt hinzufügen. Erneut aufkochen lassen, den Reis zugeben und ca. 15 Min. zugedeckt garen.
2. Inzwischen das Entenbrustfilet trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, ohne dabei in das Fleisch zu schneiden.
3. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, die Entenbrust mit der Hautseite nach unten hineinlegen und ca. 4 Min. kräftig anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Dann wenden (ohne in das rohe Fleisch zu stechen) und weitere 3 Min. braten. Die Entenbrust rundum mit 2 EL Honig bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Entenbrustfilet in eine ofenfeste Form legen und im heißen Ofen in ca. 10 Min. fertig garen. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch bis zum Stein in Scheiben abschneiden und ca. 2 cm groß würfeln. Mit dem übrigen Honig (2 EL), dem Limettensaft und den Chiliflocken in einen kleinen Topf geben. Alles unter Rühren aufkochen und ca. 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Die Chilisauce unterrühren.
5. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in ein Stück Alufolie einwickeln und ca. 5 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Das Fleisch mit einem scharfen Messer schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Entenbrust mit dem Reis und dem Mangokompott auf zwei Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen.