

Rezept

Marinierte Entenbrust mit Balsamico

Ein Rezept von Marinierte Entenbrust mit Balsamico, am 20.04.2024

Zutaten

2 Knoblauchzehen	1 getrocknete Chilischote
1 EL Olivenöl	200 ml Aceto balsamico
2 TL Honig	Pfeffer
Salz	2 Entenbrustfilets (je etwa 350 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein hacken, die Chilischote fein zerkrümeln. Das Öl in einem Topf leicht erwärmen, den Knoblauch darin glasig dünsten, aber nicht braun werden lassen.
2. Dann die Chili zum Knoblauch rühren. Balsamico angießen, Honig unterrühren und alles in etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht dicklich einkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Die Fettschicht der Entenbrustfilets kreuzweise einschneiden, aber nur so tief, dass das Fleisch selbst nicht verletzt wird. Die Entenbrüste gut mit der Marinade einstreichen, auf eine Platte legen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Dort 12-24 Stunden marinieren lassen.
4. Dann den Grill anheizen. Entenbrüste abtropfen lassen, mit der Fettseite nach unten auf den Grillrost legen (etwa 10 cm Abstand zur Glut) und etwa 15 Minuten grillen, dabei ab und zu umdrehen und nach rund der Hälfte der Zeit immer mal wieder mit der Marinade einpinseln.
5. Die Entenbrustfilets in Alufolie wickeln und etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte auf den Tisch stellen. Dazu gibt es knuspriges Weißbrot und einen Salat, z. B. Rucola mit Tomaten und Staudensellerie.