

Rezept

Provenzalischer Eintopf mit Entenbrust

Ein Rezept von Provenzalischer Eintopf mit Entenbrust, am 07.08.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 kleiner Zucchini (150 g)	1 kleine Aubergine (125 g)
je 1 rote und gelbe Paprikaschote (350 g)	3 TL Olivenöl
1 TL getrocknete Kräuter der Provence	600 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
1 Entenbrust (300 g)	250 g mittelgroße Tomaten
1 TL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 411 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini, Aubergine und Paprikaschoten waschen und putzen. Den Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Die Aubergine längs vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden. Paprika in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüse und Kräuter zufügen und kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Entenbrust kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, Haut rautenförmig einschneiden und die Entenbrust auf der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Je Seite ca. 8 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrust in Alufolie wickeln und 4 Min. ruhen lassen.
4. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, Stielansätze und Samen entfernen.
5. Die Tomaten im Eintopf ca. 3 Min. mitkochen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und anrichten. Die halbe Entenbrust in Scheiben schneiden und auf der Suppe verteilen. Die übrige halbe Entenbrust schmeckt kalt und in Scheiben geschnitten gut z. B. auf Salat.