FAUSTFORMEL
System

Festtags-Rezept: Gebratene Entenbrust mit Rotkraut/Rotkohl und Rosmarinkartoffeln

Dieses Rezept entspricht der Faustformel.
Für 2 Personen

- 1 Stück Entenbrust (ca 300-350 Gramm)

Für das Rotkraut:

- ½ kleinen Kopf Rotkraut
- 2 EL Butterschmalz
- ½ Zwiebel
- 1/2 Apfel
- 1 EL Essig
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken

Für die Rosmarinkartoffeln:

- 2 faustgroße Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL getrockneter Rosmarin

© 2006-2018 Sasha Walleczek

1. Rotkraut putzen und in feine Streifen schneiden.

2. Zwiebel und Apfel in kleine Würfel schneiden und im Butterschmalz andünsten. Rotkraut zugeben und sofort Essig darüber gießen, damit die Farbe erhalten bleibt. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

3. Mit 1/8 Wasser (für 2 Portionen) aufgießen. Salz und Gewürze dazugeben. Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heißes Wasser aufgießen.

4. Kartoffeln waschen und in daumendicke Stücke schneiden.

5. Die rohen Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem zerdrückten (funktioniert gut mit einem Messer)Knoblauch, Olivenöl und dem Rosmarin marinieren. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

6. Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und ca. 20 Minuten bei 180°C backen. Mit der Gabel überprüfen, ob sie gar sind.

7. Die Entenbrust gut abwaschen und abtrocknen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Fettschicht an der Oberseite rautenartig einschneiden ohne das Fleisch zu verletzen.

8. Eine Pfanne sehr heiß werden lassen, dann das Fleisch mit der Fettseite nach unten in die Pfanne geben. Hitze ein wenig reduzieren und das Fleisch ca. 7 Minuten braten. Ente kann stark spritzen, daher die Pfanne abdecken - am besten mit einem Spritzschutz.

9. Das Fett abgießen. Die Entenbrust nun in der Pfanne wenden und ca. 2 Minuten auf der Fleischseite braten.

10. Herausnehmen und abgedeckt für ca. 10-15 Minuten im Ofen warmstellen.

11. Die Entenbrust auf 2 Teller aufteilen und mit den Kartoffeln und dem Rotkraut servieren.

© 2006-2018 Sasha Walleczek