

Entenbrustfilet mit Johannisbeersauce und Brokkolipüree

3 Entenbrüste, a`ca. 290 g
6 cl Marsala
4 EL Cranberries, getrocknet
20 g Butter
1 TL Zucker
n. B. Salz, Pfeffer

Johannisbeersauce

5 EL schwarzes Johannisbeergelee
n.B. Marsala oder Portwein
n.B. Salz, Pfeffer
n.B. Speisestärke

Brokkolipüree

800 g Kartoffeln
1 EL Butter
75 ml Sahne
1 Brokkoli
Salz
Muskat



Entenbrust waschen und trocken tupfen

Backofen auf 130 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen (Temperatur mit dem Thermometer kontrollieren.)

Entenbrüste mit der Fettseite nach unten in eine kalte Pfanne geben (spart unnötige Fettzugaben).
Pfanne erst auf volle Hitze schalten, dann auf mittlere.

Ca. 7 Minuten anbraten, bis die Fettschicht knusprig ist, ausgetretenes Schmalz abfüllen.

Etwas Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, nun die Entenbrust auf der Fleischseite in die Pfanne legen.
Cranberries dazugeben (am besten direkt in den Butterschaum), 2 Minuten braten, darauf achten, dass die Brust nun an allen Stellen angebraten ist.

Entenbrust mit der Fettseite nach oben in eine flache Auflaufform legen.

Bratpfanne mit Marsala ablöschen und die Sauce mit in die Auflaufform geben.

Auflaufform in den vorgeheizten Herd stellen.

Die Entenbrust nach 40 Minuten aus dem Herd nehmen, einige Minuten ruhen lassen.

(Rosa gebraten bei 60 °C Kerntemperatur, bei 65°C ist sie durch, aber noch zart und saftig!)

Johannisbeersauce: Johannisbeergelee in Marsala lösen, Bratensaft aus der Auflaufform zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Bedarf mit Speisestärke andicken.

Grünkohlsalat mit gebackenem Hokkaido oder

Brokkoli-Püree: Kartoffeln kochen, mit Butter und Sahne stampfen.
Brokkoli 5 Minuten im Kartoffelwasser kochen, mit dem Pürierstab grob zerkleinern, Kartoffeln und Brokkoli mischen, mit Salz und Muskat abschmecken.



Die Entenbrust in Scheiben schneiden, mit Sauce und Püree servieren.