

# Entenbrustfilet mit Feigenchutney

4 Entenbrüste, a`ca. 250 g  
6 cl Marsala  
4 EL Cranberries, getrocknet  
1 EL schwarzes Johannisbeergelee  
20 g Butter  
1 TL Zucker  
n. B. Salz und Pfeffer, Pfeffer

Feigenchutney



Entenbrust waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Entenbrust auf der Hautseite mehrere Male diagonal einritzen, aber nicht bis zum Fleisch.

Das Fett sollte nur oberflächlich eingeritzt werden, damit beim Anbraten auf der Hautseite kein Fleischsaft austritt.

Herd auf 130 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Entenbrüste mit der Fettseite nach unten in eine kalte Pfanne geben.

Damit spart man sich unnötige Fettzugaben, da durch das Erhitzen genug Eigenfett zum Anbraten austritt.

Herd erst auf volle Hitze schalten, dann auf mittlere. So lange (ca. 7 Minuten) anbraten, bis die Fettschicht schön knusprig ist.

Etwas Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, nun die Entenbrust auf der Fleischseite in die Pfanne legen.

Die Cranberries dazugeben (am besten direkt in den Butterschaum).

2 Minuten braten lassen, dabei schauen, dass die Brust nun an allen Stellen angebraten ist.

Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen, salzen und mit der Fettseite nach oben in einen kleinen Bräter/flache Auflaufform legen.

Die Pfanne mit dem Marsala ablöschen und die Sauce mit in den Bräter geben.

Den Bräter in den vorgeheizten Herd stellen.

Die Entenbrust nach 20 - 45 Minuten aus dem Herd nehmen, einige Minuten ruhen lassen.

Oder 15 – 20 Minuten bei 180° C.

Mit dem Bratenthermometer: Entenbrust ist rosa gebraten bei 60 °C Kerntemperatur.

bei 65°-70° ist es durch (aber noch zart und saftig!).

1) Bratenfond aufkochen und mit (Grand Marnier), Johannisbeergelee, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer die Soße etwas eingedickt mag, kann mit etwas Speisestärke binden.

Die Entenbrust in Scheiben schneiden, den Saft auffangen und in die Sauce geben.

Entenbrustscheiben auf vorgewärmten Teller mit Feigenchutney servieren.

Oder 2) Orange filetieren, 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker zugeben, kurz karamellisieren lassen, Orangenfilets darin von beiden Seiten anbraten. Orangensaft in die Sauce geben.

Als Beilagen passen:

Polenta-Sterne, Herzoginkartoffeln, Serviettenknödel

Rosenkohl-Apfel-Rahm, Brokkoli mit Mandeln, gemischter Blattsalat