

Rezept der Woche

Entenbrustfilets werden in unserer Küche relativ wenig verwendet. Zu unrecht, denn das zarte Fleisch ist eine Delikatesse, die traditionell vor allem in der französischen und der chinesischen Küche geschätzt wird.

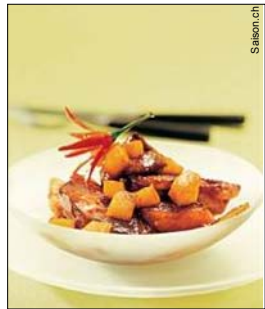


von Lisa Schierscher

Entenbrust mit Ananassauce

Für ca. 4 Personen

- 4 Stück Entenbrustfilets**
- 1 Knoblauchzehe**
- 3 EL Sojasauce**
- 1 Chilischote**
- 1 dl Ananassaft**
- 1 EL Chilisauce**
- 4 TL Maisstärke**
- 1 Ananas**
- 40 g Zucker**
- 4 Chilischoten als Garnitur**
- Salz, Pfeffer aus der Mühle**



1. Entenbrustfilets in ca. 2,5 cm breite Streifen schneiden. Knoblauchzehe direkt zu 2 EL Sojasauce pressen. Ente damit 30 Minuten marinieren.
2. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Diese mit Ananassaft, Chilisauce und 1 TL Maisstärke verrühren, beiseite stellen.
3. Ananas schälen, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in gut 1 cm grosse Würfel schneiden. Zucker karamellisieren und die Würfel darin wenden. Mit 1 EL Sojasauce ablöschen, beiseite stellen.
4. 3 TL Stärke über die marinierten Entenstreifen sieben. Portionenweise in einer heissen, beschichteten Pfanne ohne Fett auf der Hautseite knusprig braten. Wenden, kurz weiterbraten und dann herausnehmen. Bratensatz mit Ananassaft-Mischung ablöschen und aufkochen. Ente wieder zufügen, kurz wenden und sofort auf die vorgewärmten Teller anrichten. Mit den Ananaswürfeln bestreuen. 4 Chilischoten mehrmals längs einschneiden und damit garnieren.

Etwa 45 Minuten Kochzeit. Dazu passt Basmatireis.

Gourmet Schnell - Ihr Spezialist für feines Essen