



# Gebratene Entenbrust

## auf grünen Spargel mit Kroketten und Johannisbeerensoße



### Informationen:

2 Personen ✕ 7,30 € pro Person ✕ 45 Minuten ✕ kräftiger Weißwein

### Nährwerte pro 100 g:

Kcal: 141 ✕ KJ: 589 ✕ Fett: 8,8 g ✕ KH: 7,0 g (Zucker 2,4 g) ✕ Eiweiß: 8,1 g  
**Alle Nährwerte sind Circa Werte und ohne Gewähr!**



## Zutaten für die Entenbrust:

- X 2 gefrorene Entenbrüste (natürlich gehen auch frische)
  - o Diese am Vortag im Kühlschrank auftauen
- X Etwas Öl zum Anbraten
- X Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
- X 2 Stück Alufolie
- X Je nach Gewicht der Entenbrust kann man auch aus einer Brust zwei Portionen zubereiten. Das würde den Preis erkennbar reduzieren ;-)

## Zutaten für den grünen Spargel:

- X 1 Bund frischer grüner Spargel
- X 2 EL Sonnenblumenöl
- X ½ Bund Blatt Petersilie
- X (Meer) Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
- X 50 ml Wasser
- X Etwas reduzierten braunen Balsamico (Salsa all Aceto Balsamico...)

## Zutaten für die Krokette

- X ½ Sack Knusper Krokette (für den Backofen)

## Zutaten für die Johannisbeerensoße

- X 1 mittelgroße Zwiebel oder 2-3 Schalotten
- X 3 EL Johannisbeeren Konfitüre
- X 1 Teelöffel Gemüsebrühepulver bzw. 150ml fertige Brühe
- X 100ml Rotwein
- X 25g kalte Butter
- X Salz und Pfeffer (aus der Mühle)



## Die Vorbereitung:

- ✗ Die Entenbrust auftauen
- ✗ Die Zwiebeln – Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
- ✗ Den Backofen auf 180° vorheizen.
- ✗ Die gekörnte Brühe aufkochen.
- ✗ Den Spargel waschen und trocknen. Am holzigen Ende rund 2-3 cm Abschneiden. Den Abschnitt entsorgen. Den Spargel halbieren bzw. je nach Größe dritteln.

Dieses Gericht ist ein einfaches und verhältnismäßiges schnelles Gericht. Trotzdem muss es in der Zubereitung „Schlag auf Schlag“ gehen.

## Die Krokette:

- ✗ Die Krokette im vorgeheizten Backofen laut Zubereitungshinweis auf dem Verpackungssack 20 Minuten in der Mitte bei 180° backen.

## Die Entenbrust:

- ✗ Die aufgetaute Entenbrust aus der Folie nehmen, abspülen und trocken tupfen.
- ✗ Die Silberhaut, Sehnen und eventuelle Federn/Federkiele entfernen.
- ✗ Die Entenbrusthaut mit einem scharfen Messer am besten schräg mehrmals einschneiden. Nur die Haut einschneiden, nicht das Fleisch!
- ✗ Die Entenbrust mit Salz und am besten Pfeffer aus der Mühle würzen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust auf der



Hautseite rund 4 Minuten scharf anbraten. Dann die Entenbrust auf der anderen Seite 2 Minuten braten.

- X Nun die Entenbrust mit der Haut nach oben auf die Alufolie legen und in den Backofen geben. Je nach Größe ca. 8-10 Minuten im Backofen garen.
- X Die Enten aus dem Ofen nehmen mit Alufolie abdecken und ruhen lassen bis diese benötigt wird.
- X Wenn es soweit ist die Entenbrust auf ein Brett legen und in Scheiben schneiden.

## Die Johannisbeerensoße:

- X Etwas von dem Entenfett aus der Pfanne in der die Ente gebraten wurde in einen kleinen Topf geben. Das Fett im Topf erhitzen.
- X Die Schalotten-Zwiebelwürfel in den Topf geben, die Temperatur etwas runter drehen und die Zwiebeln unter gelegentlich umrühren glasig werden lassen.
- X Den Rotwein und die Brühe dazugeben. Die Flüssigkeit 10 Minuten kochen.
- X Nun die Johannisbeerenkonfitüre dazugeben (einrühren) und die Soße mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- X Den Topf vom Herd nehmen und auf eine Hitzebeständige Unterlage stellen.
- X Nun die Butter in die Soße geben und die Soße mit einem Zauberstab auf mittlerer Geschwindigkeit rühren bis diese leicht schaumig ist.
- X Fertig, auf geringer Hitze warmhalten.

## Der grüne Spargel:

- X Das Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, dann den Spargel in die Pfanne geben.
- X Die Hitze auf mittlere Hitze runterdrehen und den Spargel gelegentlich wenden.
- X Nach rund 6 Minuten das heißes Wasser dazugeben und weitere 6 Minuten garen.



- ✗ Dann das (Meer) Salz, Pfeffer aus der Mühle, die gehackte Blatt Petersilie und etwas reduzierten braunen Balsamico dazugeben. Noch 1-2 Minuten garen, dann auf kleiner „Flamme“ warmhalten.

## Das Anrichten:

- ✗ Den Spargel auf die Mitte des Tellers geben.
- ✗ Um den Spargel etwas von der Soße verteilen.
- ✗ Die Scheiben von der Entenbrust auf den Spargel legen.
- ✗ Die Kroketten um den Spargel außen rum verteilen.
- ✗ Mit etwas gehackter Blatt Petersilie bestreuen.
- ✗ Ein wenig reduzierten Balsamico Fadenförmig über die Ente verteilen.



**Guten Appetit !!!**