

ENTENBRÜSTCHEN MIT SAUERRÜBEN

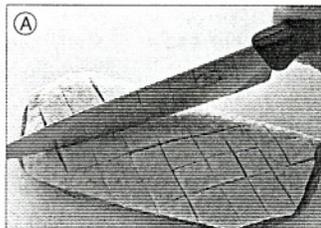
delikat, für Gäste

Für 4 Personen

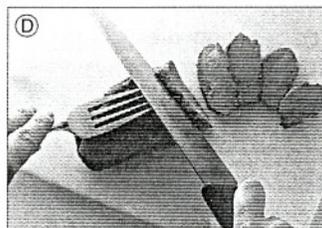
2–3 Entenbrüstchen,
ca. 600 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Schalotten
2 Nelken
1 Teelöffel schwarze
Pfefferkörner
1/2 Zimtstengel
4 dl kräftiger Rotwein
2 Teelöffel flüssiger Honig

Sauerrüben:
150 g blaue Trauben
15 g Butter
1 Beutel Sauerrüben oder
gekochtes Sauerkraut, 500 g

1. Die Fettseite der Entenbrüstchen mit einem scharfen Messer gitterartig bis knapp ans Fleisch einschneiden (A). Eine grosse Eisenpfanne leer erhitzen. Die Entenbrüstchen mit der Fettseite nach unten in die Pfanne legen und im eigenen Fett 3–4 Minuten braten (B).



Wenden und auf der anderen Seite gleich lang braten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Ofengitter legen. In der Mitte in den 100° heißen Ofen schieben und darunter ein Blech einschieben. 30 Minuten ruhen lassen.



2. Schalotten grob zerkleinern und im verbliebenen Bratfond andünsten. Nelken, Pfefferkörner und Zimt kurz mitrösten und mit Rotwein ablöschen (C). Bei mittlerer Hitze zur Hälfte einkochen.

3. Traubenbeeren 20 Sekunden in siedendes Wasser geben, dann kalt abschrecken. Die Beeren häuten, halbieren und entkernen. In der nicht zu heißen Butter andünsten und die Sauerrüben dazugeben. Unter zeitweiligem Wenden 10 Minuten erwärmen.

4. Den einreduzierten Wein durch ein Sieb in ein Saucpfännchen gießen, mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten. Die Entenbrüstchen leicht schräg in dünne Tranchen schneiden (D). Anrichten, mit Sauce nappieren und mit den Sauerrüben servieren.

Pro Person ca. 490 kcal/2050 kJ

Als Beilage passen Kroketten, Pommes Duchesse, Kartoffelküchlein, Gemüsegaletten, Spätzli.

Tip Wenn Sie keine Sauerrüben erhalten, können Sie für dieses Rezept auch Sauerkraut verwenden.

Traubenbeeren häuten

Wenn Sie Trauben kochen, z.B. als Kompottbeilage zu Fleisch, in Wildsauces, zu Sauerrüben und -kraut, sollten Sie sie häuten und entkernen. Das gibt zwar etwas Arbeit, schmeckt aber doppelt gut. Die Traubenbeeren geben Sie 20 Sekunden in siedendes Wasser und schrecken sie kalt ab. Zum Entkernen schneiden Sie die Beeren entzwei.

