



slow food hardcore

Beans wir kochen 18. Mai 2018 8 Personen

Gebratene Entenbrust an Balsamico Sauce und Ribel

Zutaten

| | |
|----------|-------------------|
| 4 | Entenbrüste gross |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 2 | Zwiebel |
| | Butter |
| 6 dl | Gemüsebouillon |
| 600 g | Ribel |
| 4 Zweige | Rosmarin |
| 4 dl | Balsamicoessig |
| 2 dl | Hühnerbouillon |
| 3 TL | Honig |
| 4 dl | Rotwein |

Und so wirds gemacht:

- ❖ Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen
- ❖ Rosmarinnadeln fein hacken
- ❖ Die Entenbrüstchen auf der Fettseite kreuzweise regelmässig einschneiden und überschüssiges Fett an den Rändern entfernen
- ❖ Eine Bratpfanne leer erhitzen. Die Entenbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fettseite nach unten etwa 5 Minuten anbraten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und auf der Fleischseite noch 1 Minute braten. Die Entenbrüstchen sofort auf die vorgewärmte Platte geben, den Rosmarin darüber streuen und das Fleisch im Ofen 30 Minuten nachgaren.
- ❖ Überschüssiges Fett in der Pfanne bis auf 1 Esslöffel abgiessen. Den Bratensatz mit dem Rotwein, Balsamicoessig sowie Bouillon auflösen und auf grossem Feuer auf 2 dl einkochen lassen. Am Schluss den Honig beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Während die Sauce kocht, den Bramata zubereiten: Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und mit Butter andünsten. Ribelmais und Bouillon ca. 30 Min zugedeckt ziehen lassen.
- ❖ Die Sauce nochmals aufkochen. Die Entenbrüstchen leicht schräg in dünne Tranchen schneiden und mit der Sauce und Bramata auf den vorgewärmten Teller anrichten.