



# Knuspriges Entenbrustfilet mit Beilage und Soße

by Joscha Bastians



Welch Köstlichkeit zu Weihnachten. Guten Appetit!

## So wird's Perfekt!

### Zubereitung:

1. Die Silberhaut und Äderchen auf der Fleischseite mit einem scharfen Messer entfernen
2. Die Fleischseite zeigt immer noch nach oben und mit der Rückseite des Messers, den Fettrand nach unten ziehen, damit er im Anschluss abgeschnitten werden kann
3. Die Hautseite der Entenbrust (Fettdeckel) in einem Schachbrettmuster einritzen
  - Je mehr und feiner eingeritzt wird, desto mehr Fett kann ausbraten, was für eine schöne Kruste sorgt
  - Wird nicht eingeritzt, hat das Fett zwar oberflächlich eine schöne Kruste, darunter ist es jedoch sehr "wabbelig"
4. Eine dicke Schicht Meersalz über den Fettdeckel streuen
  - das Salz hilft, dass das Fett austritt
  - viel Salz benutzen, ein Übersalzen der Entenbrust auf der Hautseite ist nicht möglich!
5. Das Ganze nun 5-15min einziehen lassen
6. Den Grill auf 200°C vorheizen, anschließend die Pfanne auf den Grill stellen, die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und den Deckel schließen
  - So kann das Fett kann schön austreten, schmoren und die Entenbrust wird knusprig
7. Die Entenbrust nun 5-10min auf der Fettseite anbraten, bis die gewünschte Farbe erreicht ist und anschließend zum indirekten Garen, auf das Ablagerost legen
  - Indirekt = Die Brenner unmittelbar unter dem Fleisch ausschalten
8. Bei einer Kerntemperatur von 60°C ist die Entenbrust saftig und fertig

### Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: [www.meat-n-great.de](http://www.meat-n-great.de)

- Schneidebrett
- Einstechthermometer
- Messer
- Gusseisenpfanne

### Zutaten: 2 Portionen

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: [www.meat-n-great.shop](http://www.meat-n-great.shop)

Menge	Lebensmittel
2	Entenbrüste
Ca. 4g	Salz
Ca. 2g	Pfeffer
300g	Rosenkohl
300g	Kartoffeln
100g	Bacon
2	Schalotten
1	Konfierte o. geröstete Knobizehe
Ca.300ml	Geflügelfond
100g	Crème fraîche
1 TL	Senf
etwas	Frischer Schnittlauch

### Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube: [Meat `n` Great](#)

---

***Beilage & Soße:***

9. Den Rosenkohl 2-4min blanchieren, danach hälften. Die Kartoffeln in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls blanchieren
  - durch das Blanchieren behält das Gemüse seine Farbe und die spätere Garzeit verkürzt sich
10. Den in Scheiben geschnittenen Bacon nach dem Anbraten der Entenbrust (nach Schritt 7.) in dessen Fett knusprig schmoren.
11. Sobald der Bacon seine Röstaromen sammeln konnte werden die Streifen geschnittenen Schalotten hinzugegeben und kurz mit gedünstet.
12. Als nächstes den Knoblauch hinein drücken und den halbierten Rosenkohl dazu schütten
13. Kurze Zeit später gebt ihr die halbierten Kartoffelscheiben hinzu und löscht alles mit dem Geflügelfond ab
14. Nun muss das Ganze einmal kurz aufkochen, dazu evtl. die Entenbrust kurz aus dem Grill nehmen, damit die Kerntemperatur nicht über die gewünschten 60°C steigt und dann die Brenner alle voll aufdrehen
15. Sobald alles aufkocht, wird es mit Creme fraîche bzw. Senf gebunden und erneut kurz aufkochen gelassen
16. Zum Schluss alles noch mit Salz & Pfeffer abschmecken und dem frischen Schnittlauch bestreuen