

Entenbrustfilet mit Johannisbeersauce

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Entenbrustfilets
500 g Kartoffeln
2 Eigelb
Thymian
Salz
Pfeffer
Speisestärke
4 EL Butterschmalz
3 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
1 TL Honig
1 TL Senf
500 g Feldsalat
20 g Walnüsse
2 Schalotten
2 Zweige Rosmarin
300 ml Rotwein
200 ml Gemüsebrühe
4 EL Johannisbeerkonfitüre
100 g Johannisbeeren



Nährwerte:

Nährwerte: Pro Portion ca. 1026 kcal, 56 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Entenbrustfilet mit Johannisbeersauce

Zubereitung:

1. Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.



2. Als erstes die Kartoffeln waschen, kleinschneiden und mit einer Presse zerkleinern.



3. Anschließend die Kartoffelmasse mit Eigelb, etwas Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.



Entenbrustfilet mit Johannisbeersauce

4. Danach die Hände ordentlich mit Stärke einreiben, aus der Kartoffelmasse gleich große Taler formen...



5. ... und die Kartoffeltaler in Butterschmalz ausbacken, bis sie goldbraun sind.



6. Für das Salatdressing 3 EL Öl, Balsamico, Honig, Senf und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Den Feldsalat waschen und die Wurzelansätze mit einem kleinen Messer entfernen.



7. Dann den Feldsalat und 20 g Walnüsse in die Schüssel mit dem

Entenbrustfilet mit Johannisbeersauce

Salatdressing geben und gut mischen.



8. Jetzt die Haut der Entenbrustfilets rautenförmig einschneiden.



9. Die Filets auf der Hautseite ohne Öl bei mittlerer Hitze für 3 bis 5 Minuten anbraten, dann wenden und für weitere 3 Minuten braten.



10. Danach die Entenbrustfilets für 8 bis 10 Minuten in den Backofen geben

Entenbrustfilet mit Johannisbeersauce

und bei 180 Grad zu Ende garen.



11. Die Schalotten schälen, halbieren und zusammen mit dem Rosmarin für circa 5 bis 7 Minuten im Bratfett anschwitzen.



12. Dann den Rotwein und die Gemüsebrühe angießen, einmal aufkochen lassen und anschließend weitere 10 Minuten köcheln lassen.



13. Jetzt nur noch die Johannisbeerkonfitüre, etwas Salz und Pfeffer

Entenbrustfilet mit Johannisbeersauce

einrühren und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.



14. Zum Schluss nur noch die Entenbrustfilets aufschneiden, auf der Johannisbeersauce anrichten, mit Johannisbeeren bestreuen und mit den Kartoffeltalern und dem Feldsalat genießen!





Entenbrustfilet mit Johannisbeersauce



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**