

Entenbrustfilets mit Bratapfelsoße



Zutaten für 3 Personen:

2 säuerliche Äpfel
2 Entenbrustfilets à 250 g
Salz & Pfeffer
2 EL Maiskeimöl
2 EL Mandelstifte
2 TL Zucker
Soßenbinder
2 EL Rotwein
1 Msp. Majoran

Zubereitung:

Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die Entenbrustfilets salzen, pfeffern und in einer Pfanne im Maiskeimöl auf der Hautseite kräftig anbraten. Die Filets wenden und auf der Fleischseite kurz weiterbraten. In eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten fertig braten. Das Entenfett aus der Pfanne abgießen und im restlichen Bratfett Mandelstifte bräunen. Apfelwürfel zugeben und andünsten. Zucker hinzufügen und schmelzen lassen. Mit ½ l Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen. Rotwein, Majoran und Zimt zugeben. Mit Soßenbinder andicken.

Tipp: Dazu passen Rotkohl und Knödel. Das Fleisch bleibt saftig, wenn es nach dem Garen ruht. Dazu die Entenbrüste auf einem Teller bei etwa 80° in den Ofen stellen.

Rezept: Maria Rülker, Gläserne Küche, Foto: Hubert Kemper