

Klaus-Werner Wagner's Rezeptarchiv
Ente mit eingelegten Pflaumen
Bped Grorb Gab

Zutaten für die Ente: 4 Entenbrüste à ca. 180 g, 3 Frühlingszwiebeln fein gehackt, 1 Knoblauchzehe in feinen Würfeln, 4 Esslöffel Austernsauce

Zutaten für die Pflaumen : 75 g Vollrohr- oder Palmzucker, 4 Esslöffel Reissig, 1-3 frische rote Thai-Chili fein geschnitten, 3-4 Esslöffel Sojasauce naturvergoren, 4 Trockenpflaumen entsteint und gewürfelt

Zubereitung: Die Haut der Entenbrüste mehrmals diagonal einschneiden ohne dabei das Fleisch zu verletzen. Austernsauce, Knoblauchwürfel, Frühlingszwiebeln in einer Schüssel verrühren und auf der Hautseite der Entenbrüste verteilen. Ca. 1 Stunde marinieren. Unterdessen alle Zutaten für die eingelegten Pflaumen (außer Pflaumen) in einen Topf für einige Minuten sanft köcheln lassen. Die Pflaumen zufügen und für ca. 5 Minuten mitköcheln bis die Pflaumen weich sind. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine nicht vorgeheizte Pfanne geben und solange braten bis die Haut knusprig wird und das darin enthaltene Fett ausbackt. Die Entenbrüste wenden, auf der Fleischseite hellbraun anbraten und bei 180° für 3-5 Minuten in den Backofen geben. Die Hitze auf 75° reduzieren und die Entenbrüste für mindestens 30 Minuten sanft garen. Die Entenbrüste schräg aufschneiden und mit den eingelegten Pflaumen servieren.

Tipps: Es könnte von Vorteil sein, die Entenbrüste nach dem Angaren bei 180° solange aus dem Backofen zu nehmen bis dieser auf 75° abgekühlt ist. Ob, oder ob nicht hängt in erster Linie von der Fleischqualität ab. Als Beilage zu diesem Gericht passen Nudeln und Wok-Gemüse.