

Klaus-Werner Wagner's Rezeptarchiv
Barbarie Entenbrust auf meine Art für 4 Personen

Zutaten: 4 Barbarie-Entenbrüste a´je ca. 200 g, Meersalz, weisser Pfeffer aus der Mühle, 2 EL naturvergorene Sojasauce

Zubereitung: Die Haut von den Entenbrüsten ablösen und in feine Streifen schneiden. Die Entenbrüste von eventuell vorhandenen Sehnen befreien.

Die Entenbruststreifen in einer KALTEN Pfanne bei mittlerer Temperatur kross auslassen. Den „Entenspeck“ mit einer Schaumkelle aus der Pfanne heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fett aus der Pfanne in eine Schüssel gießen.

Die Entenbrüste mit Meersalz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Eine Pfanne mittelstark vorheizen, etwas Entenfett zufügen und die Entenbrüste auf beiden Seiten je ca. 1 Minute hellbraun anbraten. Die Entenbrüste bei 160 Grad für 2-4 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben und anschließend bei knapp 70 Grad für mindestens 15 Minuten sanft weitergaren.

Eine längere Verweildauer bei dieser Temperatur ist gar kein Problem. Das Fleisch bleibt saftig und wird noch zarter. Zum Anrichten die Entenbrüste schräg aufschneiden und die kross gebratene Entenbrust dazu servieren.

Tipps: Als Sauce eignet sich z.B. eine Orangejus, eine weisse Portweinsauce, eine Rosmarinsauce, eine Rotwein-Schalottensauce