

Entenbrust mit Preiselbeer-Sahne

Zutaten

Rezept für 4 Personen

2 Entenbrustfilets á 250 g

1 kleine Zwiebel (30 g)

125 ml Rotwein, trocken

2 EL Öl (24 g)

2 EL Crème fraîche, 40 % Fett (30 g)

100 ml Sahne

Salz

Pfeffer

Nährwerte:

Energie: 462 kcal

Eiweiß: 32 g

Fett: 31 g

Kohlenhydrate: 9 g

BE: 0,75

Natrium: 70 mg

Kalium: 509 mg (=25% vom Tagesbedarf)

Phosphor: 328 mg (=33% vom Tagesbedarf)

Zubereitung:

Die Entenbrustfilets waschen und trockentupfen. In die Hautseite längs und quer tief Rautenmuster schneiden (nur in die Haut, nicht in das Fleisch, da sonst der Fleischsaft austritt). Mit wenig Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch auf der Hautseite bei starker Hitze kräftig anbraten. Unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten fertigbraten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und warmstellen. Das Bratfett bis auf einen kleinen Rest abgießen. Die Zwiebel feinhacken und im Bratfett anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen, Preiselbeeren und Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Die Crème fraîche einrühren. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren. Dazu passen hervorragend Reis oder Spätzle.

Guten Appetit und eine schöne Weihnachtszeit!