

Entenbrust in Portwein-Soße

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 16.11.2021

Zutaten (für 2 Personen):

1	Entenbrust (ca. 400 g)
2	Karotten
4	Kartoffeln (festkochend, mittelgroß)
25 g	Butter (falls gewünscht)
4 cl	Portwein, trocken
50 ml	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer, Chili- Pulver, frische Gartenkräuter: Petersilie, Rosmarin



Entenbrust ist aus der französischen Küche nicht wegzudenken. Aber auch bei uns in Deutschland findet sie immer mehr Freunde. Zurecht: das Fleisch ist zart und schmackhaft, und dabei sehr arm an Fett. Wir kaufen sie, wenn möglich, frisch im Supermarkt oder eben auch tiefgefroren. Die Zubereitung ist einfach und geht schnell.

Hans Martin & Manuela



Vorbereitung

Wichtig ist aber auch hier die richtige Vorbereitung: die Speckseite wird kreuzweise eingeschnitten, damit der Entenschmalz beim Anbraten austreten kann und die Schwarte bräunt. Überhängende Teile der Schwarte werden zuvor abgeschnitten. Man kann diese aber zusammen mit der Entenbrust anbraten und den ausgelassenen Schmalz für andere Zwecke sammeln. Es bildet sich meist mehr Schmalz, als wir hier benötigen. Auf der Fleischseite werden alle Sehnen und die feine, aber zähe Muskelhaut säuberlich entfernt.



Zubereitung

Die Entenbrust wird gewaschen und geputzt, und dann auf der karreeförmig eingeschnittenen Speckseite in einer heißen Eisenpfanne kräftig angebraten, so dass der Schmalz austritt und die Schwarte knusprig wird. Dann wird sie in der Pfanne gewendet und auch auf der Fleischseite kurz gebräunt. Das Entenfett wird nun bis auf einen kleinen Rest abgegossen, und die Entenbrust mit dem Portwein abgelöscht. Nun kommt alles für 15 Minuten bei etwa 160 °C in den Backofen.

Die geschälten rohen Kartoffel und die Karotten werden in dünne Scheiben geschnitten und in etwas Butter oder Entenschmalz in der Pfanne gebraten, bis sie gar und knusprig sind. Sie werden dann mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und auf den vorgewärmten Tellern angerichtet. Das Ganze wird mit ein paar Petersilieblättern garniert.

Die Entenbrust wird nach der Garzeit aus dem Ofen genommen. Sie soll noch 10 Minuten ruhen. Dann wird sie in 1 cm dicke Scheiben geschnitten. Die Eisenpfanne mit dem etwas reduzierten Portwein wird nun auf dem Herd wieder zum Sieden gebracht. Nun wird die Creme fraiche mit dem Schneebesen untergerührt. Die Soße nun mit Salz, Pfeffer, etwas Chili und den frischen gehackten Gartenkräutern (Petersilie, Rosmarin) abschmecken. Die Entenbrustscheiben werden nun auf den Tellern angerichtet und mit der Soße serviert.



Es ist ganz praktisch, die Entenbrust vor dem Anrichten noch einmal in der Portweinsauce zu wälzen

Dazu paßt ganz ausgezeichnet ein nicht zu schwerer Spätburgunder. Wir wünschen guten Appetit!