



slow food hardcore

Beans wir kochen 18. Mai 2018 8 Personen

Gebratene Entenbrust an Balsamico Sauce und Ribel

Zutaten

4	Entenbrüste gross
4	Knoblauchzehen
2	Zwiebel
	Butter
6 dl	Gemüsebouillon
600 g	Ribel
4 Zweige	Rosmarin
4 dl	Balsamicoessig
2 dl	Hühnerbouillon
3 TL	Honig
4 dl	Rotwein

Und so wirds gemacht:

- ❖ Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen
- ❖ Rosmarinnadeln fein hacken
- ❖ Die Entenbrüstchen auf der Fettseite kreuzweise regelmässig einschneiden und überschüssiges Fett an den Rändern entfernen
- ❖ Eine Bratpfanne leer erhitzen. Die Entenbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fettseite nach unten etwa 5 Minuten anbraten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und auf der Fleischseite noch 1 Minute braten. Die Entenbrüstchen sofort auf die vorgewärmte Platte geben, den Rosmarin darüber streuen und das Fleisch im Ofen 30 Minuten nachgaren.
- ❖ Überschüssiges Fett in der Pfanne bis auf 1 Esslöffel abgiessen. Den Bratensatz mit dem Rotwein, Balsamicoessig sowie Bouillon auflösen und auf grossem Feuer auf 2 dl einkochen lassen. Am Schluss den Honig beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Während die Sauce kocht, den Bramata zubereiten: Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und mit Butter andünsten. Ribelmais und Bouillon ca. 30 Min zugedeckt ziehen lassen.
- ❖ Die Sauce nochmals aufkochen. Die Entenbrüstchen leicht schräg in dünne Tranchen schneiden und mit der Sauce und Bramata auf den vorgewärmten Teller anrichten.