



Gebratene Entenbrust

Kichererbsen / Fenchel / Pfirsich / Chili



2 Personen

ZUTATEN

- 1 Entenbrust
- 1 Fenchel
- 2 Pfirsiche
- 1 Chilischote
- 200 g buntes Sommergemüse
- 1 dl feine Bratenjus
- 200 g eingeweichte Kichererbsen

Salz, Pfeffer, Zucker, Lorbeer, Piment, Thymian, Rotwein, Sternanis, Limette

ZUBEREITUNG

Entenbrust gut von allen Seiten würzen und zuerst scharf auf der Hautseite anbraten.

Nebenbei die Kichererbsen mit Zwiebelwürfel anziehen und mit Gemüsebouillon ablöschen. Jetzt wie ein Risotto unter geringer Wassermenge weich köcheln und immer wieder rühren, dass sich die Stärke zu binden beginnt.

Euer gerüstetes Gemüse schonend im Fond garen und kurz vor dem Schluss in einem Stück Butter schwenken und abschmecken.

Die Pfirsiche haben wir geachtet, einen Fond (bestehend aus Wasser und Zucker zu gleichen Teilen) angesetzt und mit Chili und Limettenschnitzen einmal aufgestossen.

Bei 100°C im Ofen wurde die krosse Entenbrust ca. 30 Min. auf den Punkt gegart (65°C Kerntemperatur). Bei uns wurde sie immer wieder mit Salzwasser und Honig bepinselt, damit sie schön saftig und kross bleibt.

Zum Schluss noch einmal schnell durch die heisse Pfanne ziehen und tranchieren.

En Guetä!



Folgen Sie uns auf Instagram
[@stutzerundfluelerfoodblog](https://www.instagram.com/stutzerundfluelerfoodblog)