

Enten-Brust braten

2 Entenbrustfilets á 200 g Salz, Pfeffer

Zunächst die Entenbrustfilets vorsichtig waschen und dann trocken tupfen. Nun das überstehende Fett sauber abschneiden (parieren).

Jetzt kommt der Schritt bei dem Ihr ein wenig aufpassen müsst und für den Ihr ein scharfes Messer benötigt.

Dafür die Ente mit der Hautseite nach oben auf ein Schneidebrett legen. Nun die Haut vorsichtig diagonal über das Filet einritzen ohne dabei in das Fleisch zu schneiden, es verliert sonst an Saftigkeit.

Das Filet um die Achse drehen und diagonal in die andere Richtung einritzen, so daß ein Rautenmuster entsteht.

Die Entenbrust von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben.

Nun die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte, gußeiserne Pfanne legen und bei niedrigerer bis mittlerer Hitze erhitzen. Dieser Prozess dauert eine Weile und lässt die Haut richtig kross werden. Wenn das Fett anfängt auszutreten regelmäßig in ein bereitgestelltes Gefäß abschütten.

Die Filets 15-20 Minuten braten, dabei immer mal darunter sehen und aufpassen das die Haut nicht anbrennt.

Wenn die Haut schön braun ist die Filets herausnehmen und bis auf die Hautseite in Alufolie wickeln, dann im auf 120 Grad Umluft vorgeheiztem Backofen rasten lassen. Ihr solltet eine Innentemperatur von 54 Grad erreichen, dann sind Eure Entenbrustfilets fertig.

NN am 24. November 2024