

Christian Henze | Entenbrust mit Pink Grapefruit-Sauce und Granatapfel

😊 happy-mahlzeit.com/2021/12/04/christian-henze-entenbrust-mit-pink-grapefruit-sauce-und-granatapfel/

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Entenbrustfilets (mit Haut, je etwa 200 g)
- 1 EL Butterschmalz
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL gerebelter Oregano
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Pink Grapefruits
- 1 kleiner Granatapfel
- 2 EL kalte Butter

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 °C vorheizen.

Entenbrustfilets trockentupfen und von Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig bis zum Rand einschneiden, dabei nicht ins Fleisch schneiden. Das Butterschmalz in eine kalte Pfanne geben. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne einlegen. Jetzt langsam ca. 5 – 8 Minuten braten, bis die Haut goldgelb und kross wird. Das Fleisch wenden und nochmals 3 – 4 Minuten braten.

Die Filets mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Auf ein Backblech legen und in etwa 40 Minuten sanft fertig garen.

Die Pfanne nicht ausspülen!

Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. 2 Pink Grapefruits auspressen. Übrige Grapefruit schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Die Filets aus den Trennhäuten herauslösen. Dabei den Saft auffangen und zu dem ausgepressten Saft geben.

Den Granatapfel teilen und die Kerne herauslösen.

Kurz vor Garzeitende das Bratfett in der Pfanne bis auf 1 – 2 EL abgießen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Grapefruitsaft dazugießen und die Flüssigkeit etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter in kleinen Flöckchen nach und nach unterschlagen. Die Grapefruitfilets und die Granatapfelkerne in die Sauce geben und erwärmen.

Entenbrustfilets aufschneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Etwas Sauce samt Grapefruitfilets und Granatapfelkernen darüber verteilen. Die restliche Sauce getrennt dazu reichen. Mit Baguette servieren.

Rezept: Christian Henze

Quelle: Leichter leben / Iss was?! vom 23. Dezember 2011