

Entenbrust mit Blaubeer-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

Für die Entenbrust:

- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 4 EL Mirin (aus dem Asia-Shop)
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Zucker
- Cayennepfeffer
- 2 Entenbrustfilets
- 1 EL Öl
- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren, ersatzweise aus dem Glas)
- 100 ml Entenfond (aus dem Glas)
- 2 TL Speisestärke
- 1 Prise Salz
- 200 g grüner Thaispargel



Zubereitung:

1. Ingwer schälen und fein hacken. Mirin, Sojasauce und Zucker 5 Minuten köcheln lassen. Mit Cayennepfeffer würzen. Abkühlen lassen. Entenbrüste mit der Marinade einreiben. Abgedeckt ca. 1-2 Stunden marinieren lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Entenbrüste leicht trocken tupfen. Entenbrüste von beiden Seiten kurz anbraten. Mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form legen. Pfanne für die Blaubeersauce beiseite stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 15 Minuten braten.
3. Blaubeeren in die Pfanne geben und unter Rühren auftauen. Übrige Marinade und Entenfond zugeben und aufkochen. Stärke mit wenig kaltem Wasser verquirlen. In die Sauce einrühren und einmal aufkochen. Mit 1 Prise Salz abschmecken.
4. Entenbrust vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen. Thaispargel abspülen, die Enden abschneiden und in Salzwasser 3-5 Minuten garen. Spargel abgießen. Entenbrust aufschneiden und zusammen mit der Blaubeersauce und dem Spargel anrichten.

Dazu nach Belieben Basmatireis reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + Marinierzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 335 kcal / 1402 kJ
Protein: 35,7 g
Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 16 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

