

## Wildentenbrust mit Blaubeer-Sauce

---

### Zutaten für 4 Personen:

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)  
2 EL brauner Zucker  
200 ml Rotweinessig  
50 ml Portwein  
Salz und Pfeffer  
8 Wildentenbrüste (à 80 g)  
1 EL Butterschmalz  
200 g Baby-Spinat  
1 Rolle (150 g) Ziegenfrischkäse  
Alufolie



### Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen. Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Essig und Portwein ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Blaubeeren zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
2. Wildentenbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Entenbrüste auf der Haut kross braten, wenden und auf der Fleischseite zu Ende braten. Herausnehmen, in Folie wickeln und warm stellen.
3. Spinat waschen und trockenschleudern. Ziegenkäsetaler halbieren. Entenbrüste aufschneiden. Spinat, Ziegenkäsetaler und Entenbrüste anrichten und mit Blaubeerdressing beträufeln.

Dazu schmeckt Baguette.

**Zubereitungszeit:** Ca. 40 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 567 kcal / 2380 kJ  
Eiweiß: 38,8 g  
Fett: 37,7 g  
Kohlenhydrate: 12,9 g

Wild Blueberry Association of North America  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> 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

