



Asiatisch angehauchte

Entenbrust

Zutaten:

- 2 Entenbrüste
- 500g grüne Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1cm Ingwer (gerieben 1TL)
- 2TL Honig
- 4TL Sojasoße
- 1 Korn Piment
- Prise Salz
- etwas Chili nach Geschmack

Form:

- Gusseiserne Bratpfanne 30cm

Helferlein:

- Knoblauchpresse
- Microplane feine Reibe / Zester
- kleine Elfe
- Super-Minischaber
- Silikonpinsel
- Bratthermometer

Zubereitung:

Knoblauch in die Elfe pressen, Ingwer reiben und dazugeben, ebenso Honig, Sojasoße, Piment, Chili und Salz.

Grüne Bohnen in der Zwischenzeit im Topf oder Dampfgarer bissfest kochen.

Entenbrüste trocken tupfen, mit dem Messer die Haut raufenförmig einschneiden und mit der Haut nach unten in die kalte Pfanne geben danach den Herd auf höchste Stufe stellen, anbraten bis sie Farbe angenommen hat und knusprig ist, dann wenden und die andere Seite ca 3min braten.

Entenbrust nun von allen Seiten mit der Marinade bepinseln. Thermometer mittig in eine Brust stecken und Pfanne in den vorgeheizten Ofen bei 80°C für ca 30min stellen bis eine Kerntemperatur von 55°C erreicht ist. Nun die Grillfunktion auf höchster Stufe dazuschalten bis eine Kerntemperatur von 60°C erreicht ist (ca 5min). Brüste aus der Pfanne nehmen und 5min ruhen lassen, grüne Bohnen in die Pfanne geben und mit der restlichen Marinade erhitzen.

Entenbrust aufschneiden, auf die Bohnen geben und servieren.

Tipp:

Mit der Kerntemperatur von 60°C ist die Ente schön rosa bzw. medium. Wer sie lieber medium-rare oder rare mag muss sie länger im Ofen lassen.

Zubereitungszeit: 15min

Koch/Backzeit: 40min

