



Savour Canada: Entenbrust mit Blaubeer-Sauce

Savour Canada: Leckere Wilde Blaubeeren aus Kanada krönen viele Gerichte. Dieses leckere Gericht passt zur kalten Herbst- und Winterzeit. Servieren sie das Gericht zum Beispiel mit Basmatireis.

Entenbrust mit Blaubeer-Sauce



Savour Canada: Entenbrust mit Blaubeer-Sauce - Foto: Wild Blueberry Association of North America (WBANA)

Zutaten für 4 Personen

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

Zubereitung

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.

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.

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.

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.

Zubereitungszeit

30 Minuten + Marinierzeit

Nährwerte

Pro Portion ca.:

Energie: 335 kcal / 1402 kJ

Eiweiß: 35,7 g

Fett: 13 g

Kohlenhydrate: 16 g



Foto: Wild Blueberry
Association of North
America (WBANA)