

Typ: Fleisch **Quelle:** Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Diese Portionen sind reichlich bemessen. Wenn Sie eine Vorspeise vorweg servieren, reicht das Essen auch für vier Personen.

Zutaten: (2 Portionen)
2 Entenbrustfilets à 300 g,
Salz,
3 Teel. Honig,
1 Teel. Essig,
1 Salatgurke
30 g Butter
1 Lauchzwiebel,
frisch gemahlener Pfeffer.

Rezept: Die Entenbrustfilets abspülen, trockentupfen und die Hautseite mit Salz einreiben. Eine Pfanne, in der beide Filets nebeneinander Platz haben, erhitzen und die Filets mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei brät das Fett aus. Die Filets wenden und etwa sechs Minuten weiterbraten. Honig und Essig verrühren und die Haut damit bestreichen. Beide Filets mit der Hautseite nach oben unter den vorgeheizten Grill oder in den auf 250 Grad/Gas Stufe 5 vorgeheizten Backofen schieben und knusprig braten.

Für das Gemüse die Gurke schälen, längs vierteln und die Kerne mit einem Teelöffel auskratzen. Die Gurkenviertel eventuell mit einem Buntmesser schräg in fingerlange Stücke schneiden. Butter und vier Eßlöffel Wasser aufkochen und die Gurkenstücke hineingeben, salzen und pfeffern. Etwa zehn Minuten zugedeckt dünsten. Das Grüne von der Lauchzwiebel in lange schmale Streifen schneiden.

Die Entenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Gurken anrichten, mit den Zwiebelstreifen dekorieren

(pro Portion ca. 980 Kalorien). Fertig in 35 Minuten.

Dazu: Reis und nach Geschmack Sojasoße