

Enten-Brust mit Sternanis und Zimt

Für 2 Personen

2 Entenbrüste	Salz	ca. 300 ml Geflügelbrühe
3 Sternanis	2 Zimtstangen	3 EL Butter
400 g Möhren	10 g Ingwer	3 Lauchzwiebeln
200 g Shiitakepilze	Pfeffer	

Die Haut der Entenbrust kreuzweise einschneiden. Die Entenbrust salzen und auf der Hautseite in eine kalte Pfanne legen, dann bei mittlerer Hitze langsam anbraten. Wenn die Haut gebräunt ist, das ausgetretene Fett abgießen und die Entenbrust mit der Fleischseite in die Pfanne legen, soviel Brühe angießen, dass das Fleisch aber nicht die Haut bedeckt ist. Zur Brühe Sternanis und Zimtstangen geben. Die Entenbrust bei mittlere Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen (z.B. im Ofen bei 60 Grad). Die Soße in der Pfanne aufkochen, Sternanis und Zimtstangen entfernen, dann die Soße mit kalter Butter binden und abschmecken. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Shiitakepilze evtl. halbieren oder vierteln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne mit 1 EL Butter die Möhren und Ingwer anschwitzen, Lauchzwiebeln zugeben und mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch schräg aufschneiden und mit der Soße, dem Gemüse und den Pilzen anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 20. Oktober 2009