

Lackierte Enten-Brust mit Pflaumenwein-Soße

Für 4 Personen

Für die lackierte Entenbrust:

4 Entenbrustfilets a 180 g 2 EL Szechuan Pfeffer 1 EL Rosa Pfeffer

1/2 TL Schwarzer Pfeffer 5 EL Honig 1 EL Sojasauce

Für die Pflaumenweinsauce:

30 g Zucker 125 ml Orangensaft 400 ml Pflaumenwein

20 g Sweet-and-Sour-Plum-Sauce 2 TL Stärke

Für die lackierte Entenbrust:

Backofen auf 120 Grad (Umluft 100 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Entenbrüste in einer Pfanne auf der Hautseite anbraten bis sie knusprig sind, wenden und kurz von der Fleischseite weiter braten lassen. Für den Entenlack die verschiedenen Pfeffersorten in einem Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen. Die Entenbrüste auf ein Blech legen , mit dem Pfefferlack bepinseln und bei 120 Grad ca.10 Minuten garen und dann 5 Minuten ruhen lassen. Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen. Aufkochen und in ca. 10 Minuten offen um 1/3 einkochen lassen. Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit wenig kalten Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Dazu passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser 19. Dezember 2011