

Enten-Brust sanft gegart

Für 2 Personen:

1 Entenbrust ausgelöst 1 EL Honig 1 EL Sojasoße
Salz

Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden (nur das Fett) Pfanne erhitzen - und zwar nur auf 2/3 Temperatur. Die Entenbrust mit der Hautseite in die warme Pfanne legen und ca. 15 min. vorsichtig braten. Dann wenden und auf der anderen Seite 3 min. braten.

Entenbrust in den auf 90° vorgeheizten Ofen legen und 60 min. braten lassen.

Nach 45 min. das Honig-Sojasoße-Gemisch auf die Haut der Entenbrust streichen und mitbraten lassen.

Das Ergebnis ist eine knusprige Entenbrust, innen wunderbar saftig und rosa.

NN am 17. Januar 2010