

Krosses Bauernbrötchen mit Entenbrust und Kürbis-Aprikosenchutney



Edler Snack zum Vesper

Der Trick beim Zubereiten der Entenbrust ist das langsame Ausbraten auf der Hautseite. Diese muss zuvor rautenförmig eingeritzt werden. Dabei darauf achten, dass nur die Haut und nicht das Fleisch geschnitten wird! Beim Anbraten ist kein extra Fett notwendig. Während des langsamen Bratens läuft genug Fett aus dem Gewebe. Die Haut wird besonders knusprig. Wer möchte, bewahrt das ausgelassen Fett auf und nutzt es wieder als Bratfett für andere Fleischstücke.

Zur Entenbrust gibt es ein pikant, fruchtiges Chutney aus Kürbis und getrockneten Aprikosen. Eine köstliche

Kombi.

Zutaten

Chutney:

- 500 g Kürbisfleisch (d.h. bereits gewaschen und entkernt)
- 100 g Dörraprikosen
- 1 Zwiebel, frisch
- 1 cm großes Stück Ingwer, frisch
- 1-2 scharfe Chilischoten
- 100 g Zucker
- Je 1/2 TL gemahlener Zimt, Salz, Pfeffer, Piment, Currypulver
- 200 ml Weißwein- oder Apfelessig
- 200 ml Apfelsaft oder Wasser

Extra:

- 2 Entenbrüste (â ca. 300 g)
- Frischkäse
- Rote Zwiebel (in Ringe geschnitten)
- Rukola oder Feldsalat
- 4 herzhafte Brötchen (z.B. Roggenbrötchen oder Zwiebelbrötchen)

Zubereitung

Für das Chutney den Kürbis klein würfeln (1 cm große Würfel). Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Dörraprikosen in kleine Stücke schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und mit der Reibe fein reiben. Die Chili entkernen und fein schneiden. Alle Zutaten für das Chutney in einem großen Topf erhitzen und 45-60 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis fast die ganze Flüssigkeit verdunstet ist. Das heiße Chutney in saubere Gläser füllen und verschließen!

Die Entenbrüste: Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden. Vorsicht: Nicht in das Fleisch schneiden. Die Fleischseite salzen und pfeffern.

Die Entenbrüste auf der Hautseite in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 8 Minuten goldbraun braten. Die Entenbrüste wenden und nun die Fleischseiten 2 Minuten anbraten.

Anschließend die Entenbrüste im Backofen bei 120°C (Umluft) fertig garen. **Tipp:** Je nach Gewicht der Entenbrust: Wiegt sie 200 g: 15 Minuten. Bei 300 g: 20 Minuten. Bei 400 g: 25-30 Minuten.

Danach den Backofen ausschalten und die Tür einen Spalt offenlassen. Die Entenbrüste 15 Minuten nachziehen lassen. Nun die Entenbrüste quer in Scheiben schneiden. Das Fleisch sollte innen zart-rosa sein.

Zum Anrichten die Brötchen aufschneiden, mit Frischkäse bestreichen und mit Currypulver und Chili bestreuen. Dann die warmen Entenbrustscheiben darauf verteilen. Mit Chutney, Zwiebelringen und Rukola

belegen.

Tipp: Röstzwiebeln schmecken auch ganz prima dazu.