Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Entenbrust mit Süßkartoffelpüree, Spätzle & Zimt-Karotten

Zutaten:

- 4 Entenbrüste
- Salz & Pfeffer
- 4 EL Lupinenwürze oder Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL Miso Paste

Für die Zimt-Karotten:

- 250 g Karotten
- 50 g Butter
- Etwas Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 1/4 TL Zimt
- Petersilie, geschnitten

Für das Süßkartoffelpüree:

- 1 kg Süßkartoffeln
- 100 g Butter
- Salz

Für die Spätzle:

- 1 kg Mehl (Type 405)
- 100 g Hartweizengrieß
- 12 Eier
- Salz, Muskatnuss
- 200 g Butter
- Extra: Schnittlauch zum Servieren

Zubereitung

Die Hautseite der Entenbrüste mit einer Rasierklinge rautenförmig einschneiden (nicht in das Fleisch schneiden!)

Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 8 min. goldbraun anbraten.

Nun die Fleischseite salzen, Entenbrüste umdrehen und im Anschluss für weitere 2 Minuten anbraten.

Das Fleisch, mit der Hautseite nach oben, auf ein Ofengitter legen.

Aus den Gewürzen eine Marinade mischen und die Hautseite der Entenbrüste bepinseln.

Dann ca. 55-60 Minuten in den Ofen geben.

Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, aufschneiden und mit Soße servieren.

Für die Spätzle die Eier, Mehl, Grieß, Salz und Muskatnuss in eine Schüssel geben und gründlich verschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Er ist zäh und fließt nur sehr langsam vom Kochlöffel. Tipp: Wenn der Teig zu zäh ist, mit etwas Sprudelwasser verdünnen.

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen.

Wenn das Wasser kocht, die Spätzle bzw. Knöpfle ins Wasser hobeln oder drücken. Wenn die Spätzle gar sind, schwimmen sie an der Oberfläche. Die Spätzle mit einem Sieblöffel herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die Spätzle in der Pfanne schwenken.

Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln.

Würfel mit Butter in einem Topf geben. 100 ml Wasser und etwas Salz zugeben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Stufe ca. 12-15 Minuten weichkochen. Anschließend pürieren und nochmals abschmecken.

Für die Zimt-Karotten die Karotten schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Karotten in einem Topf mit Butter, Salz und 100 ml Wasser bei geschlossenem Deckel ca. 7-8 Minuten bissfest dünsten. Zuletzt mit etwas Zitronensaft, Zimt und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

Tipp:

Rezeptur zur Bratensoße gibt es im Internet auf unserem www.schmeck-den-sueden.de (Tipp: Dabei statt Rinderknochen und Rinderbrühe, Hühnchenklein und Entenbrühe verwenden)

Hier der link: