

Vincent Klink

Donnerstag, 18. Dezember 2014

Entenbrust mit Orange und Schupfnudeln, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für die Entenbrust

2	Schalotten
1 EL	Butterschmalz
2	kleine Entenbrustfilets mit Haut
etwas	Salz, Pfeffer
ca. 250 ml	Rotwein
1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
1 EL	Rosinen
1/2 TL	Zimt
1 TL	Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)

Für die Schupfnudeln

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2	Eigelb
4 EL	Mehl
1 Prise	Muskat
1 EL	Butter

Zubereitung

Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Schmortopf mit Butterschmalz anschwitzen. Die Entenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben auf die Schalotten legen. Dann so viel Rotwein angießen, dass das Fleisch mit Wein bedeckt ist, die Haut jedoch nicht. Die Entenbrustfilets zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei sollte immer genügend Wein im Topf sein, evtl. noch etwas Wein nachgießen.

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Sind sie weich, abschütten und wieder in den Topf zurückgeben. Gut ausdampfen lassen. Die Orange und Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Je 1/2 TL Schale abreiben. Dann die Zitrusfrüchte großzügig schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen und die Fruchtfilets herausschneiden.

Nach 30 Minuten Schmorzeit abgeriebene Orangen- und Zitronenschale, Rosinen, Zimt und 1 Msp. grob gemahlene Pfeffer mit in den Topf geben. Alles zugedeckt weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Sofort das Eigelb und anschließend so wenig Mehl wie nötig darunter rühren, so dass ein formbarer Teig entsteht. Mit Salz und Muskat würzen. Den Teig zu kleinen Würstchen mit spitzen Enden drehen. Die Schupfnudeln in schwach kochendem Wasser abkochen, herausnehmen, abtropfen lassen.

Prüfen, ob die Entenbrüste weich gegart sind: Lässt sich eine Fleischgabel leicht aus dem Fleisch ziehen, Entenbrustfilets aus dem Topf nehmen, ansonsten nochmals ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Den Backofengrill vorheizen.

Weich gegarte Filets aus dem Topf nehmen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem heißen Backofengrill knusprig braten.

Den Rotweinfond passieren, entfetten und nochmals aufkochen. Fond mit Mehlbutter binden.

Die Fruchtfilets unterrühren, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit Butter warm schwenken.

Entenbrustfilets mit der Sauce anrichten.

Dazu die Schupfnudeln servieren.

Pro Portion: 858 kcal / 3596 kJ

54 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 44 g Fett