



## Weihnachtliche Entenbrust

mit Gewürzrotkohl und Kartoffeltalern

 40-50min  2 Personen

Was wäre Weihnachten ohne Ente? Wir braten ein zartes Stück Brust und richten sie, wie sich das für den besten Tag im Jahr gehört, mit gewürztem Rotkohl und Knödel an. Die backen wir vorher jedoch noch knusprig. Fröhliche Weihnachten!

## Was du von uns bekommst

- 1,6
- 12
- 9

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher
- Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Kochtipp

Wer einen Gemüsehobel hat, den Rotkohl einfach damit fein hobeln, das spart Zeit.

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 895kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 46.1g



400ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und den Brühwürfeln darin auflösen.

**Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. **Rotkohl** halbieren, vom Strunk befreien und in sehr dünne Streifen schneiden.



Aus der **Kartoffelmasse** ca. 10-12 kleine Taler formen. In der großen Pfanne ca. 4EL Pflanzenöl auf mittlere Stufe erhitzen und die Taler ca. 10-12Min. goldbraun ausbacken.



Im Topf 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen, **Zwiebel** und **Apfel** farblos anbraten, Kraut dazugeben und mit 4EL Essig und der **Geflügelbrühe** ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker und dem **Spekulatiusgewürz** abschmecken. Ca. 20-30Min. köcheln lassen.



Inzwischen die **Entenbrust** auf der Fettseite vorsichtig kreuzweise einschneiden, aber nicht in das Fleisch schneiden. Mittlere Pfanne stark erhitzen. Entenbrust ohne Öl ca. 3Min. auf der Hautseite und ca. 1Min. auf der anderen Seite goldbraun anbraten.



Inzwischen Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Lack in einer kleinen Schüssel die **Teriyakisauce** mit dem **Honig** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Entenbrust mit etwas Lack bestreichen, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im Ofen, mit der Hautseite nach oben, ca. 17-20Min. fertig garen. Dabei hin und wieder mit restlichem Lack bestreichen. Dann eingewickelt in Alufolie ca. 5Min. ruhen lassen. In Tranchen schneiden und mit Rotkohl und Tälern anrichten.