MARLEY SPOON



Glasiertes Entenbrustfilet

mit Apfelrotkohl und Knusperkartoffeln

30-40min 4 Portionen

Du möchtest in der Weihnachtswoche etwas Besonderes kochen, aber nicht gleich stundenlang in der Küche stehen? Das verstehen wir gut, denn jetzt ist auch die Zeit für fröhliche Geselligkeit! Perfekt also, wenn du keine Kompromisse eingehen musst und eine köstlich glasierte Entenbrust mit leckerem Apfelrotkohl und knusprig gebackenen Kartoffeln mühelos und in nur 30 bis 40 Minuten zubereiten kannst. Genieße das Fest!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Babykartoffeln
- 1 Rotkohl
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 4 Entenbrustfilets
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 2 Pck. Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter [2]
- 1EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

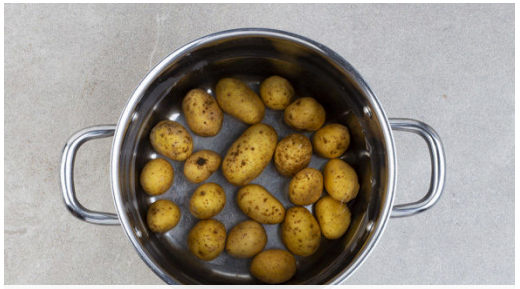
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große ofenfeste Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 893kcal, Fett 50.9g, Kohlenhydrate 54.3g, Eiweiß 41.9g



1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die **Kartoffeln** ca. 10Min. köcheln lassen.



2. Rotkohl reiben

Inzwischen den **Rotkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das **Brühgewürz** in 750ml heißem Wasser auflösen.



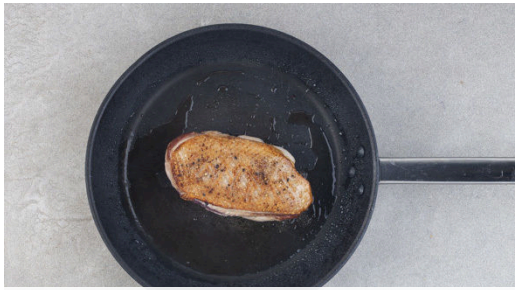
3. Rotkohl kochen

In einem weiteren mittleren Topf die **Apfelscheiben** und die **Zwiebeln** mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Den **Rotkohl** dazugeben und **400ml Brühe** angießen. Abgedeckt 15Min. köcheln lassen, dann noch ca. 5Min. ohne Deckel die Flüssigkeit fast vollständig verdampfen lassen. Mit der **Gewürzmischung nach Geschmack**, 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen.



4. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. **Jede Kartoffel** z. B. mit einem Glas ca. 1,5cm platt drücken. Die **Kartoffeln** mit 2EL Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und im Ofen in 15–20Min. knusprig backen.



5. Entenbrust braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite vorsichtig mit einem scharfen Messer einschneiden und das **Fleisch** auf der Hautseite in einer großen ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze mit 2EL Olivenöl für 1–2Min. scharf anbraten, dann wenden und noch 1Min. braten. Auf einem Teller beiseitestellen.



6. Sauce zubereiten

1EL Mehl in die Pfanne geben und mit der **restlichen Brühe** ablöschen. Die **Sojasauce** einrühren und die Flüssigkeit aufkochen. Das **Fleisch** mit der Haut nach oben hineinlegen, den **Ahornsirup** und **etwas Zimt** darübergeben, dann 8–10Min. im Ofen garen. Noch ca. 2Min. ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden und mit den **Kartoffeln**, dem **Rotkohl** und der **Sauce** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**