

Gut und preiswert: Rezept für Entenbrust mit verschiedenem Kohl

von Sternekoch Robin Pietsch für MDR um 4

Entenbrust

Zutaten für 2 Personen

- 2 Entenbrüste (pariert) Salz & Pfeffer
- 1 EL Butter
- 1 Stange Zimt

Zubereitung

Entenbrust von Haut und Sehnen befreien und in einer Pfanne (ohne Fett) zuerst auf der Hautseite dann auf der Fleischseite anbraten. Zurück auf die Hautseite drehen. Butter und Zimt zugeben und mit der schaumigen Butter übergießen bis eine Kerntemperatur von ca. 65 Grad erreicht ist.

Herausnehmen, warmhalten und kurz ruhen lassen. Nach dem Tranchieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Rotkohlsalat

Zutaten

- 1/3 Rotkohl, roh
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Öl
- 1/2 EL Honig
- Salz, Pfeffer, Koriander

Zubereitung

Rotkohl hauchdünn schneiden oder hobeln. Rotkraut mit Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer verkneten. Evtl. nochmals etwas abschmecken. Kurz vor dem Anrichten Koriander zugeben.

Rosenkohlblätter & Grünkohl

Zutaten

- 10 Stk. Rosenkohl
- 2 Hände voll frischer Grünkohl
- 1 EL Butter
- Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Vom Rosenkohl nur die äußeren Blätter abzupfen, den Grünkohl waschen und ebenfalls zupfen. Beides kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne mit etwas Butter, Zucker, Salz und Pfeffer karamellisieren/anschwitzen.

Rote Beete & Amarenakirsche

Zutaten

- 1 große gekochte Rote Beete
- 1 kleines Glas Amarenakirschen (125g)
- 1 EL geriebene Haselnüsse
- Wildkräuter

Zubereitung

Rote Beete in ca. 3 mal 3 cm große Würfel schneiden und mit dem passierten Saft der Kirschen kurz ziehen lassen. Zum Anrichten mit geriebenen Haselnüssen bestreuen und mit Wildkräutern garnieren.