

Entenbrust mit Fenchel-Aprikosengemüse

Zarte Entenbrust mit Fenchel-Aprikosengemüse

etwa 8 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 80 Minuten



Zutaten:

Entenbrust:

4 Entenbrustfilets (je etwa 350 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Fenchel-Aprikosengemüse:

800 g Fenchelknollen (etwa 4 Stück)
100 g getrocknete Aprikosen (Soft-Aprikosen)
4 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
1 EL Zucker
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
150 ml Apfelsaft (Handelsware)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Soße:

1 Zwiebel
1 EL Speiseöl
etwa 750 ml Geflügelfond
1 ½ TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
etwa 4 EL Wasser
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL gerebelter Thymian

1 Entenbrust:

Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Filets mit der Fettseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze etwa 6 Min. braten. Die Filets dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls etwa 6 Min. braten. Dann weitere 10 Min. mit Deckel garen. Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen, in Alufolie gewickelt mind. 10 Min. ruhen lassen.

2 Fenchel-Aprikosengemüse:

Inzwischen Fenchel putzen und je nach Größe vierteln oder achteln. Vom Fenchelgrün etwas für die Deko beiseitelegen, den Rest hacken. Aprikosen in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Fenchel portionsweise darin von allen Seiten anbraten. Mit Zucker bestreuen und leicht bei mittlerer Hitze karamellisieren. Dann salzen und pfeffern. Crème fraîche mit Apfelsaft verrühren und den Fenchel damit angießen. Das Gemüse etwa 15 Min. bei schwacher Hitze mit Deckel gar ziehen lassen, dabei sollte der Fenchel zum Schluss aber noch Biss haben. Aprikosen zum Schluss dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelgrün darüberstreuen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

3 Soße:

Pfanne säubern. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten und mit dem Geflügelfond ablöschen. Bei starker Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Gustin mit Wasser verrühren. Die Soße damit binden und mit Salz, Pfeffer, Thymian abschmecken.

- 4 Nach Belieben von der Entenbrust das Fett abschneiden, dann in Scheiben schneiden. Fenchel-Aprikosengemüse mit Entenbrust und Soße auf einer Platte oder Tellern anrichten. Restliche Soße dazu servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie dazu [Crème-fraîche-Kartoffeln](#).

