


# Entenbrust, rosa gebraten

 35 Minuten

 für 4 Personen

 Hauptgericht

## **Entenbrust**

4 Entenbrüste  
etwas Salz, Pfeffer  
20 g Honig  
8 Pampelmusenscheiben  
2 Rosmarinzweige

## **Entenbrust**

Das Fett der Entenbrüste rautenförmig einschneiden. (Damit sie sich beim Anbraten nicht verformen, mehr Fett ausgebraten wird und sie dadurch knuspriger werden.) Bei mittlerer Hitze ohne Öl in einer Pfanne auf der Fettseite zuerst für etwa 4 Minuten anbraten, anschließend für weitere 3 Minuten auf der Fleischseite anbraten. Das ausgetretene Fett kann zum Beispiel einem Rotkohl beigefügt werden. Er schmeckt dadurch intensiver und erhält einen schönen Glanz. Die Entenbrüste nun mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pampelmusenscheiben und die Rosmarinzweige mit in die Pfanne geben. Die Entenbrüste bei 90 °C mit Hilfe eines Kernthermometers auf 60 °C Kerntemperatur garen. Dann ruhen lassen.

