



Keller's Rezeptdienst

Nr. 30	Juni	2005
Entenbrust mit Rüben		

ZUTATEN: für 4 Personen

4 Entenbrüstchen
Salz, Pfeffer, Thymian
3-4 Frühjahrsrüben
1-2 El Öl
2 dl Gemüsebouillon
Abgeriebene Schale von ungespritzter Zitrone
Saft von 1/2 Zitrone
1-2 Tl frische Minze, feingehackt

ZUBEREITUNG

1. Fettseite der Entenbrüstchen mit scharfem Messer gitterartig bis knapp ans Fleisch einschneiden. Fleischseite mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Ofen auf 80 Grad vorheizen.
2. Bratpfanne erhitzen und Entenbrüstchen im eigenen Fett, Fettseite nach unten 5 Min., die Fleischseite 2 Min. braten.
3. Fleisch aus Pfanne nehmen, Fett abtropfen lassen und, Fettseite nach oben, in Gratinform im Ofen eine knappe Stunde bei 80 Grad garziehen lassen.
4. Rüben schälen und in dünne Scheiben schneiden, das zarte Grün in Streifen schneiden.
5. Fett aus Pfanne giessen, Pfanne aber nicht ausputzen. Darin Öl erhitzen. Rüben hineingeben, salzen, pfeffern, bei mittlerer Hitze 5 Min. anziehen. Bouillon und abgeriebene Zitronenschale zufügen. Zugedeckt 6-7 Min., d.h. so lange dünsten, bis die Rüben gar sind, aber noch Biss haben.
6. Zitronensaft und Minze untermischen. Entenbrust schräg in 5 mm dicke Tranchen schneiden und mit Gemüse servieren.

Das Keller Team wünscht Ihnen en Guete und viel Erfolg

Metzgerei Keller AG • Manesseplatz 88 • CH – 8045 Zürich • MWST-Nr. 235 759

Tel 01 462 00 90 • Fax 01 462 00 49

E-Mail: info@metzgerei-keller.ch • Internet: www.metzgerei-keller.ch