

EPISODE 4 - HONIG ENTENBRUST

Zutaten für 4 Portionen:

Zum pökeln -

4 EL Thymian

1 EL Ingwerpulver

1 TL Sternanis

1 ½ EL Pökelsalz ca. 20 g

Marinade -

100 ml chicken stock

2 EL Shaoxing Wein (alt. Sherry)

3 EL Honig

2 EL Sesamöl

1 EL Sojasoße

2 EL geröstete Sesamkörner

1 kleine rote Chilischote

Rezept:

Vermische alle Zutaten für das Pökeln(außer Salz)in einer großen Schüssel

Gebe die Entenbrüste hinein und massiere die Mischung ins Fleisch

Gebe sie in einen luftdichten Plastikbehälter und streue die Hälfte des Salzes darüber

Drehe sie um und streue das restliche Salz drüber

Wälze sie rum, aber massiere das Salz nicht ein

Stelle das in den Kühlschrank für 24 Stunden

Hole sie aus dem Kühlschrank und wasche die Brüste unter fließend kaltem Wasser gut ab

Tupfe sie mit Küchenpapier trocken und lege sie beiseite

Gebe das Fond, Honig und Wein in einen kleinen Topf und lasse es köcheln über mittlerer Hitze

Halbiere die Chili und Karte die samen heraus

Hacke sie klein

Gebe die Chili, Sojasoße und das Sesamöl dazu in den Topf und reduziere das ganze um etwa die Hälfte

Heize den Ofen auf 200 grad vor

Lege die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne und heize sie von mittlerer zu hoher Hitze auf



EPISODE 4 - HONIG ENTENBRUST

Dadurch kann man das Fett auslassen

Drehe sie um nach 5 bis 6 Minuten und brate sie für weitere 3 Minuten an

Nehme sie aus der Pfanne und lege sie auf ein Kuchengitter

Streiche die brüste großzügig mit Glasur ein

Streue die Sesamkörner darüber

Gebe das so in den Ofen und nehme es nach circa 8 bis 9 Minuten raus

Lasse die Ente ruhen für weitere 5 Minuten bevor du sie schneidest und servierst