

# Kochschule: Entenbrust mit Haut braten

## Zutaten für:

1 Text

Entenbrust  
Entenbrust à la Henze  
Schuhbeck  
Tagesspiegel-Koch Renzo Pasolini  
Linster 1. Variante  
Linster 2. Variante  
Linster 3. Variante  
Linster 4. Variante (Mein Favorit)

## Zubereitung:

Entenbrust in der Pfanne braten ist eine Kunst für sich. Geflügel mit Haut kommt in die kalte Pfanne, nur wenig Öl dazugeben und langsam erhitzen. Dann wird die Kruste sehr schön knusprig.

Wichtig dabei: Die Pfanne darf wirklich nur auf mittlerer Hitze stehen, sonst ist die Entenbrust nach 15 Minuten schwarz. Mit 400 g Rohgewicht hatte ich eine recht kapitale Entenbrust erwischt.

Entenbrust à la Henze wird nach dem Braten unter den Grill gegeben, kurz gebräunt und dann bei 80°C im Backofen fertig gegart. Dabei gilt die Faustregel: Je dicker das Fleisch desto länger die Garzeit oder 2 Zentimeter Fleischdicke benötigen eine halbe Stunde im Backofen bei 80°C.

Schuhbeck sagt:

Haut kreuzweise einschneiden. Besonders auf den Rand achten. Brust auf der Hautseite anbraten. Wenn Fleischsaft austritt wenden. Restliche Flächen ebenfalls kurz anbraten.

Auf einem Gitter im Ofen (Grill) ca. 50 min bei 90-100°C fertig garen. Nach Ruhezeit in Scheiben schneiden.

Tagesspiegel-Koch Renzo Pasolini:

Die männlichen Tiere haben größere Brüste, die wiegen fast 400 Gramm und sind ein bisschen strenger im Geschmack. Ich würde eine weibliche Entenbrust pro Person nehmen, die haben ein Idealgewicht von höchstens 200 Gramm.

Sie werden zuerst auf der Hautseite vier, fünf Minuten scharf angebraten, dann noch mal von der anderen Seite für zwei, maximal drei Minuten. Aus der Pfanne nehmen und bei 150 Grad im Ofen für zehn Minuten ziehen lassen. So bleibt das Fleisch innen zartrosa.

Linster 1. Variante

Die 2 Entenbrüste auf der Hautseite mit einer Gabel aufrauhen, dann mit einem Messer Rauten in die Haut schneiden. Salzen und pfeffern. In einer kleinen Pfanne 2 Essl. Akazienhonig erhitzen, 1 Essl. geriebenen Ingwer dazugeben und die Brüste mit der Haut nach unten in 1 Essl. Butter anbraten (ca. 3 Minuten). Dann wenden. 1 Minute weiter braten und auf einen Rost legen. Haut nach oben und im Ofen 8 Minuten bei 180 C° ziehen lassen.

Linster 2. Variante

Die Filets abspülen und trocken tupfen. Haut und Sehnen von der Unterseite der Filets entfernen. Die Fettschicht mit einer Gabel aufkratzen, damit das Fett besser ausläuft und die Haut knusprig wird. Die Filets mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne legen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten braten. Dabei das

# Kochschule: Entenbrust mit Haut braten

(Fortsetzung)

überschüssige Fett abschöpfen. Das Fleisch wenden und weitere 2-3 Minuten braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad, Umluft 130 Grad, Gas Stufe 1 je nach Dicke 10-15 Minuten ruhen lassen.

Linster 3. Variante

Die Magrets rundherum schön gerade schneiden und überflüssiges Fett entfernen. Die Haut schneide ich mit einem scharfen Messer wie ein Schachbrett ein, ohne ans Fleisch zu kommen. Dann mit der Hautseite in den groben Pfeffer drücken.

Ich brate die Entenbrustfilets in einer Pfanne auf der Hautseite sanft an. Dazu nehme ich höchstens etwas Öl. Nach etwa sechs Minuten ist das Fett rausgelaufen und die Haut wird knusprig. Ich salze die Fleischseite mit gutem Meersalz und stelle die Pfanne mit dem Fleisch für fünf bis zehn Minuten in den warmen Ofen. Das Entenfleisch soll innen rosa bleiben.

Anschließend hebe ich die Magrets aus der Pfanne und lasse sie auf einem angewärmten Teller ein paar Minuten ruhen, diesmal mit der Hautseite nach oben. So werden sie noch zarter.

Linster 4. Variante (Mein Favorit)

1. Die Entenbrüste sollten nicht zu groß und nicht zu fett sein, sonst wird's zu mächtig. Wenn Sie das Gefühl haben, eine Brust sei trotzdem recht fett, dann die Haut einfach mit einer scharfen Gabel aufkratzen und die Entenbrust portionsweise - wie alle anderen auch auf der Hautseite in der heißen Pfanne anbraten.\* Das Fett wird so gut heiß, schmilzt und läuft aus. Ich gieße das überschüssige Fett aus der Pfanne\*\*, damit die Haut schön kross wird.

2. Auf die Fleischseite der Brüste gebe ich Salz und Pfeffer aus der Mühle, die Hautseite salze ich nur.\*\*\* Ist die Haut schön kross\*\*\*\*, lasse ich die Entenbrüste für zwei bis drei Minuten auch auf der Fleischseite garen. Danach kommen sie für etwa 15 bis 20 Minuten in den auf 150 Grad (Umluft 130 Grad, Gas Stufe I)\*\*\*\*\* vorgeheizten Backofen - wer es blutiger mag, muss sie entsprechend kürzer garen. Ich lege sie jedenfalls mit der Hautseite nach oben auf den Gitterrost, stelle einen tiefen Teller darunter und decke sie mit einem anderen Teller zu. So bleiben sie warm, werden schön regelmäßig gar und zart und der Fleischsaft wird aufgefangen.

3. Die Entenbrüste teile ich nun in längliche Scheiben, nicht zu dick, denn sie sollen zart zu essen sein. Ich stelle sie noch einen kurzen Moment auf einem warmen Teller unter den Ofengrill, damit sie wieder richtig heiß werden, gebe etwas Pfeffer aus der Mühle darüber und richte die Entenbrustscheiben auf großen, vorgewärmten Tellern an. Pro Person lege ich zwei gebackene Feigen dazu und nappiere großzügig mit der Soße.

\* Die Haut(fett)seite auf jeden Fall rautenmäßig mit einem scharfen Messer einschneiden.

\*\* Das abgegossene Fett aufheben: für Bratkartoffeln z.B., hält sich im Kühlschrank

\*\*\* Zunächst nur die Fettseite leicht salzen. Vor dem Umdrehen dann auch die andere Seite.

\*\*\*\* Die Fettseite richtig schön scharf kross anbraten, die Fleischseite nur leicht bräunen.

\*\*\*\*\* In der Sendung waren es 180°C