

Entenbrust-Sauerbraten mit „Black Magic Curry“



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Entenbrust-Sauerbraten auf Curry-Kartoffelstampf

Zutaten für 4 Personen:

(Zeit: 30 Minuten / Garzeit: 55 Minuten)



Sauerbraten: 4 kleine Entenbrustfilets (je 180 g), 500 ml trockener Rotwein, 3 EL Balsamessig, 1 EL Waldhonig, 1 EL „Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle, 3 EL Vollrohrzucker, 1 TL „Black Magic Curry“, 1 TL „Weißer Urwaldpfeffer“

Kartoffelstampf: 500 g festkochende Kartoffeln (z.B. Nicola), 100 ml Kokosmilch, 100 ml Sahne, 1 EL „Good Old Mild Curry“

Entenbrustfilets in gut gesalzenem Wasser 6 Min. sieden. Rotwein, Essig, Honig, Salz, Zucker, „Black Magic Curry“ und Pfeffer 10 Min. einkochen. Die Entenbrüste aus dem Wasser heben und im Rotweinsud 15 Min. schwach kochen.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren oder vierteln. In einem Dampfdrucktopf 12 Min. oder in Salzwasser ca. 20 Min. garen, bis sie weich sind. Vom Herd nehmen, abgießen und in einer Schüssel ausdampfen lassen. Kokosmilch, Sahne und „Good Old Mild Curry“ erhitzen. Die Kartoffeln mit der heißen Kokos-Sahne übergießen und mit einer Gabel grob zerstampfen, abschmecken.

Backofen auf Grillen schalten, Entenbrustfilets mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und unter dem Grill 4-6 Min. knusprig grillen – dabei ständig beobachten, damit nichts verbrennt. Rotweinsud aufkochen, abschmecken und zu Entenbrust und Kartoffelstampf servieren.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter www.bio-feinschmecker.de
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

