

Entenbrustfilet mit Balsamico-Zwiebel-Soße dazu Kartoffel-Knoblauch-Stampf und grüner Salat mit Granatapfel

40 – 50 Minuten • 4424 kJ/1057 kcal • Tag 3 kochen

31



Schalotte



Balsamico-Crème



Hühnerbrühe



mehlig. Kartoffeln



geriebener Hartkäse



Salatmischung



Granatapfel



Walnüsse



Knoblauchzehe



Entenbrustfilet



Butter



Petersilie



Himbeer-Balsamico-Dressing



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivener*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schalotte FR NL DE	2	3	4
Balsamico-Crème 14)	24 g	36 g	48 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Granatapfel ES TR IN IL	1	1	2
Walnüsse 24)	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	3	4,5**	6
Entenbrustfilet	220 g	440 g	440 g
Butter 7)	60 g	90 g	120 g
Petersilie	5 g**	7,5 g**	10 g
Himbeer-Balsamico-Dressing 8)	40 ml	40 ml	80 ml
Olivenöl*, Zucker*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	665 kJ/159 kcal	4424 kJ/1057 kcal
Fett	9,70 g	64,51 g
– davon ges. Fettsäuren	3,82 g	25,38 g
Kohlenhydrate	10,69 g	71,10 g
– davon Zucker	3,78 g	25,16 g
Eiweiß	6,93 g	46,08 g
Salz	0,262 g	1,740 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier

14) Schwefeldioxide und Sulfite **24)** Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **TR:** Türkei **IL:** Israel **IN:** India



Kartoffelstampf vorbereiten

Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die Hälfte [drei Viertel | die ganzen]

Petersilienblätter zupfen.

Knoblauch abziehen.

Reichlich heißes, **gesalzenes* Wasser*** in einen großen Topf mit Deckel füllen.

Kartoffeln, **Petersilienblätter** und **Knoblauchzehe** mit in den Topf geben und für 15 – 20 Min. kochen.



Kartoffelstampf zubereiten

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.

Kartoffeln zusammen mit **Knoblauch**, **Petersilie**, 20 g [40 g | 60 g] **Butter** und dem **Kochwasser** zurück in den Topf geben.

Kartoffeln mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Geriebenen **Parmesan** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Schalotten abziehen, Enden abschneiden und längs in feine Streifen schneiden.

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen, um die **Kerne** im Inneren der **Frucht** zu lösen. **Granatapfel** vierteln und die **Kerne** mit Hilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen. **Granatapfelkerne** zusammen mit **Himbeer-Balsamico-Dressing** vermengen.



Zwiebelsoße

In der Pfanne aus Schritt 3 die **Schalottenstreifen** bei mittelhoher Hitze ca. 2 Min. anbraten, bis sie glasig sind.

Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Balsamico-Crème** und **Hühnerbrühe** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Von der Hitze nehmen, die restliche **Butter** unter die **Soße** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

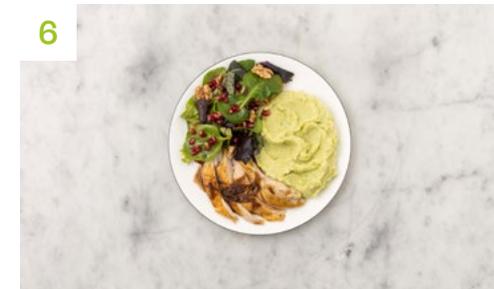


Perlhuhn anbraten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe die **Walnüsse** 1 Min. anrösten und beiseitestellen.

Haut der **Entenbrust** im Abstand von ca. 1 cm rautenförmig einschneiden. **Entenbrust** von beiden Seiten **salzen*** und mit der Hautseite nach unten in eine kalte große Pfanne geben. Pfanne erhitzen und **Entenbrust** auf der Hautseite 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten.

Entenbrust auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen 6 – 7 Min. für medium oder 10 – 14 Min. für well done garen.



Anrichten

Pflücksalat in die Schüssel mit dem **Granatapfeldressing** geben und zusammen mit den gerösteten **Walnusskernen** vermengen.

Entenbrust dünn aufschneiden, auf einem Teller mit dem **Knoblauch-Kartoffelstampf** anrichten und mit der **Zwiebel-Balsamico-Soße** toppen.

Guten Appetit!