

# 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 <b>FR   NL   DE</b>	2	3	4
Balsamico-Crème <b>14)</b>	24 g	36 g	48 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Granatapfel <b>ES   TR   IN   IL</b>	1	1	2
Walnüsse <b>24)</b>	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	3	4,5**	6
Entenbrustfilet	220 g	440 g	440 g
Butter <b>7)</b>	60 g	90 g	120 g
Petersilie	5 g**	7,5 g**	10 g
Himbeer-Balsamico-Dressing <b>8)</b>	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

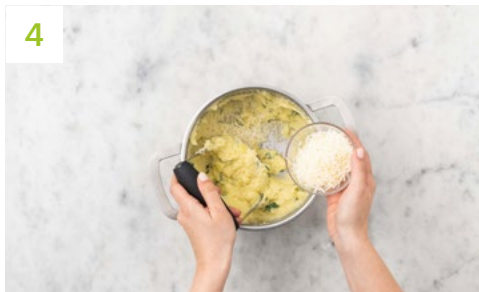
**Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

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.

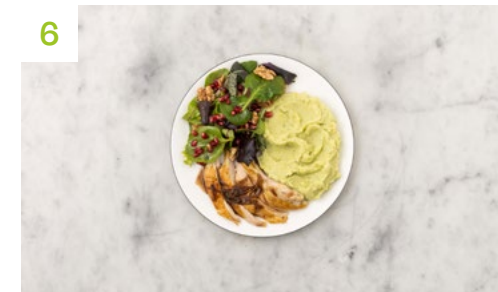


## Perlhuhn anbraten

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!