



# Entenbrust

by Joscha Bastians



Eine leckere, saftige Alternative zu Geflügel und Co. Dazu eignen sich optimal Fächerkartoffeln.

## So wird's Perfekt!

### Zubereitung:

1. Die Entenbrust auf der Fleischseite von möglichen Sehnen/Silberhäuten entfernen oder ganz leicht einritzen (nicht zu tief, siehe Video)
2. Die Hautseite der Entenbrust (Fettdeckel) in einem Schachbrettmuster einritzen
  - Je mehr und feiner eingeritzt wird, desto mehr Fett kann ausbraten, was für eine schöne Kruste sorgt
  - Wird nicht eingeritzt, hat das Fett zwar oberflächlich eine schöne Kruste, darunter ist es jedoch sehr "wabbelig"
3. Die Entenbrust auf der Fleischseite mit ordentlich Salz und Pfeffer würzen
  - Fettdeckel nicht würzen, da er scharf angebraten wird und die Gewürze somit verbrennen
4. Nun das Ganze abgedeckt oder vakuumiert für 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen
5. Die Plancha maximal vorheizen
6. Die Entenbrust, mit der Fettseite, auf die Plancha o.ä. legen und 2min scharf anbraten (bei geöffnetem Deckel)
  - Es wird kein Öl benötigt, der Fettdeckel ist vollkommen ausreichend
7. Anschließend mit der Fleischseite, auf den Grillrost geben, damit auch dort ein schönes Grillmuster (Branding) mit leckeren Aromen entsteht
  - zunächst ca. 60sek auf 14 Uhr und anschließend ca. 60sek auf 10 Uhr
8. Nach dem Anbraten wird die Entenbrust auf das Ablagerost, über der Plancha gelegt und bestenfalls mit einem Kernthermometer versehen
  - Die Plancha im Grill lassen, damit die Entenbrust indirekt garen kann

### Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: [www.meat-n-great.de](http://www.meat-n-great.de)

- Plancha oder Gusseisenpfanne
- Schneidebrett
- Messer
- Kernthermometer
- Gewürzmühlen
- Knochblauchpresse
- Evtl. Vakuumiergerät

### Zutaten: 1 Person

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: [www.meat-n-great.shop](http://www.meat-n-great.shop)

Menge	Lebensmittel
1	Entenbrust
etwas	Salz & Pfeffer

### Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube: [Meat `n` Great](#)

- Ist euch die Haut noch nicht knusprig genug, gerne am Ende nochmal kurz auf der Plancha anbraten (nur ganz kurz, da die Kerntemperatur dabei weiter ansteigt)
- Ihr wollt sie im Backofen machen? Dann zunächst in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und anschließend bei 120 Grad im Backofen (Heißluft oder Ober-/ Unterhitze) fertig garen

- 
- Die Brenner unter der Plancha auf kleinste Stufe drehen und die äußeren Brenner auf ca. mittlerer Stufe stehen lassen, damit die Deckeltemperatur bei ca. 120°C (+/- 20°C) liegt
  - Zwischen 57-60°C ist eure Entenbrust fertig (57°C ist eher medium/rare und 60°C medium)

