



Entenbrust mit Chili-Ananas und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 572 kcal/2396 kJ
Eiweiß: 30,8 g Fett: 41 g
Kohlenhydrate: 20,2 g

Zubereitung:

1. Entenbrust abspülen, trocken tupfen. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrust mit der Hautseite nach unten in einer beschichteten, trockenen Pfanne anbraten, anschließend Fleischseite anbraten. Hitze reduzieren und 15-20 Minuten braten, ab und zu wenden, warm stellen.
2. Überschüssiges Fett abgießen, Bratsatz mit Geflügelfond ablöschen und aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, in den Fond einrühren und aufkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Ananas schälen, in Stücke schneiden. Chilischote aufschlitzen, Kerne entfernen, Schote abspülen, fein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Walnüsse grob zerkleinern.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ananas, Chili, Lauchzwiebeln und Walnüsse darin kurz anbraten. Mit etwas Salz würzen.
5. Entenbrust aufschneiden und zusammen mit der Chili-Ananas und der Sauce servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

2 Entenbrustfilets à 300 g
 $\frac{1}{2}$ Glas (200 ml) Geflügelfond
1 TL Speisestärke
 $\frac{1}{2}$ Ananas
1 rote Chilischote
1 Bund Lauchzwiebeln,
80 g kalifornische Walnüsse
1 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle