

Knusprige Ente auf Süßkartoffelpürree und wildem Brokkoli

Zutaten:

- 1-2 Stück Entenbrust mit Schwarte
- 400gr wilder Brokkoli
- 1 Stück Zwiebel
- 250gr Butter
- 100ml Milch
- 50ml Sojasauce
- 2 Süßkartoffel
- 4-6 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Muskatnuss
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Diese Küchenutensilien solltest du idealerweise für dieses Gericht besitzen:

Schneidebrett, Messer, Backform Alu, Pfanne, Topf, Sparschäler, Kartoffelstampfer, Pfannenwender/Fleischpinzette

Knusprige Ente auf Süßkartoffelpürree und wildem Brokkoli

Anleitung:

Schritt 1: Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Eine Gemüsezwiebel ebenfalls schälen und würfeln. Kartoffel- und Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl auf mittlerer Hitze anbraten. Nach etwa 5 Minuten mit Wasser bedecken.

Schritt 2: Stangenbrokkoli in eine Backform geben. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und etwas Öl marinieren. Fein gehackten Knoblauch und etwa 100ml Wasser mit dazu geben. Bei 160* in den vorgeheizten Ofen geben.

Schritt 3: Entenbrust auf der Fettseite im Karo-Muster einritzen. Ente salzen und mit der Fettseite nach unten in eine heiße Pfanne ohne Öl geben geben. Nach etwa 4-5 Minuten wenden.

Schritt 4: Brokkoli nach ca. 15 Minuten aus dem Ofen holen.

Die Entenbrust aus der Pfanne auf dem Brokkoli platzieren und zurück in den Ofen geben und fertig garen.

Schritt 5: Kartoffeln abgießen und zurück auf den Herd. Das zerlassene Entenfett aus der Pfanne dazugeben. Ein gutes Stück Butter, etwas Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben. Mit einem Kartoffelstampfer zu einem Stampf verarbeiten.

Schritt 6: Entenbrust sowie Brokkoli nach etwa 14-16 Minuten aus dem Ofen holen und anrichten.

Guten Appetit!