


Bioleks: Entenbrust-Filets mit Preiselbeer-Sahne-Sauce

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-entenbrust-filets-mit-preiselbeer-sahne-sauce

Zutaten:

- 2 Entenbrust-Filets
- 2 Schalotten
- 2 EL Preiselbeeren aus dem Glas
- 3 EL Crème fraîche
- 25g Butter
- 1 TL Pflanzenöl
- 1/4 Liter Rotwein
- getrockneter Thymian nach Geschmack
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Entenbrust-Filets waschen und gut mit Küchentuch abtrocknen. Die Schalotten schälen, fein hacken und in Butter und Öl glasig dünsten. Mit dem Wein ablöschen. Preiselbeeren und Crème fraîche zufügen, etwas einköcheln lassen und mit Salz und Thymian abschmecken.

In einer schweren Pfanne die Entenbrüste zuerst mit der Fettseite einlegen und ca. 6 Minuten scharf anbraten. *Kein Fett zugeben, denn es wird genug austreten!* Dann salzen, pfeffern, die Hitze reduzieren und das Fleisch von der anderen Seite auch 6 Minuten anbraten.

Das Fleisch etwas ruhen lassen, in dicke Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 26.1.1996

Prominenter Gast: Wolf Uecker