

Entenbrust mit Sesam-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Sesam
700 g Entenbrustfilet Salz, Pfeffer
500 g Möhren
2 Zwiebeln
500 g Schneide- oder grüne Bohnen
1 Knoblauchzehe
4 – 5 EL Sojasoße
200 ml Gemüsebrühe
1 Prise Cayennepfeffer
Koriander oder glatte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Sesam in einer Pfanne rösten, herausnehmen. Filet waschen, trockentupfen und die Haut mit einem scharfen Messer einritzen. Eine große Pfanne erhitzen. Filet darin zuerst auf der Hautseite ca. 5 Minuten kräftig braten. Dann wenden, würzen und ca. 1 Minute weiterbraten. Filet mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C / Gas: Stufe – 3) ca. 15 Minuten fertig braten.

Möhren und Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und im Bratfett andünsten. Möhren und Bohnen zugeben. Unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Sojasoße und Brühe angießen. Zugedeckt 5 Minuten, offen weitere 3 Minuten garen.

Fleisch herausnehmen, Bratensaft zum Gemüse gießen. Gemüse mit Cayennepfeffer abschmecken. Alles anrichten, mit Sesam bestreuen und garnieren.

Dazu schmeckt Reis.

„guten Appetit“