



Entenbrust mit Kirschsoße, Rotkohl und Rosmarinkartoffeln

<https://www.kochenohne.de/rezept/entenbrust-kirschsose-rotkohl-histaminarm/>

Für 4 Personen

Zutaten:

800 Gramm Entenbrustfilet
800 Gramm Kartoffel/n
800 Gramm Rotkohl (selbstgemacht)
200 Gramm Kirschen ungesüßt (Glas)
150 Milliliter Kirschsafft
150 Gramm Zwiebel/n (rot)
200 Milliliter Gemüsebrühe (hefefrei, glutenfrei, ohne Glutamat)
2 Gramm Rosmarin (frisch)
2 Gramm Koriander (frisch)
1 Esslöffel / 8 g Öl (zum Braten)
2 Esslöffel / 15 g Maisstärke
etwas / 5 g Salz
etwas / 2 g schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)



Zubereitung:

Rosmarinkartoffeln als Beilage: Rosmarin waschen, trocken und fein hacken. Kartoffeln waschen oder schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Kartoffeln in einer Schüssel mit Rosmarin und Öl vermischen. Den Backofen auf 180° Grad vorheizen, die Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und ca. 30 bis 40 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Kirschen aus dem Glas abgießen, dabei den Kirschsafft auffangen. Rote Zwiebeln fein würfeln.

Die Haut der Entenbrust kreuzweise einritzen, dabei nicht ins Fleisch schneiden.

Ente mit Salz, Pfeffer, Koriander und Rosmarin einreiben.

Im heißen Öl zuerst auf der Hautseite ungefähr 3 Minuten scharf anbraten.

Wenden und auf der Fleischseite weitere 2 Minuten.

Entenbrustfilets in eine feuerfeste Form setzen und zu den Rosmarinkartoffeln in den Backofen (2. Schiene von unten) geben. In 13 bis 15 Minuten fertig backen.

Kirschsoße: 4 Esslöffel Bratenfett in der Pfanne lassen, Rest abgießen. Zwiebeln darin andünsten, mit dem Kirschsafft und der Gemüsebrühe ablöschen und bis auf 1/3 einkochen lassen. Kirschen, Koriander und Rosmarin zugeben und offen weitere 5 Minuten einkochen lassen. Erst jetzt nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Binden der Soße 2 Esslöffel glutenfreie Stärke (z.B. Maisstärke Mondamin) in einer Tasse mit etwas kaltem Wasser verrühren. Damit nichts klumpt oder anbrennt, den vorbereiteten Soßenbinder unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zur Bratensoße geben. Nochmals kurz aufkochen. Hitze abschalten und die Kirschsoße erst kurz vor dem Servieren in eine Soßenschüssel füllen, damit sie warm bleibt.

Vorbereiteten selbst gemachten Rotkohl in einem Topf sanft aufwärmen. Rotkohl selber machen ist ganz einfach. Man kann ihn gut ein oder zwei Tage vorher herstellen, dann ist er gut durchgezogen und schmeckt sogar noch besser. Zum Rezept:

<https://www.kochenohne.de/rezept/rotkohl-selber-machen/>

Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben anschneiden, Rosmarinkartoffeln salzen.

Entenbrustfilet, Rotkohl, Kartoffeln und Soße in vorgewärmten Schüsseln und Platten auf den Tisch stellen. Auch vorgewärmte Teller verwenden, dann bleibt das Essen länger warm - für besseres besinnliches Entspannen & Genießen.

Getränkewahl: Zu diesem Entenbrustfilet mit Kirschsoße Rezept passt rote Traubenschorle oder Apfelschorle sehr gut. Wer ein alkoholisches Getränk bevorzugt bzw. wer weiss, dass er trotz Histaminintoleranz Alkohol verträgt, kann zu diesem Gericht histaminarmer Rotwein oder histaminarmer Weißwein trinken.