

Flugentenbrust rosa gebraten

Fleisch putzen:

Filet rausnehmen, sonst zieht sich Fleisch auf der Hautseite zusammen und verbiegt sich, so dass eine Seite nicht gebraten werden würde.

Sehnenhaut auf Unterseite wegnehmen, überstehendes Fett / überstehende Haut grade am Fleisch entlang abschneiden.

Geschmacksempfinden ist unterschiedlich: Mancher möchte, dass das Fett ganz ausgebraten ist, mancher möchte ein wenig Fett erhalten. Soll das Fett ausgebraten werden: oben Haut und Fett über Kreuz einschneiden, aber darauf achten, dass nicht ins Fleisch geschnitten wird.

Fleisch würzen mit Salz, Pfeffer, Würzmischung

Pfanne erhitzen, aber nicht zu heiß machen, etwas Öl in die Pfanne geben.

Entenbrust zuerst auf der Hautseite langsam anbraten.

Flugente muss medium sein, damit sie weich ist. Ist sie zu roh, dann ist sie hart. Deshalb wenig Power, langsam braten lassen.

Mit der Hand seitlich fühlen: Fleisch muss auf Druck etwas nachgeben, sich aber fest anfühlen, dann ist es richtig.

Kräuter auf Teller legen (z.B. Thymian, Salbei, Rosmarin), etwas Olivenöl auf Kräuter träufeln, dann Fleisch drauflegen. Etwas ruhen lassen, dann schräg aufschneiden.

Eingeschnittene Entenbrust: Fettkruste wird dünner, weil Fett ausbrät. Durch die eingeschnittene Haut blieb das Fleischstück flacher und ist schneller durch. Bei der Entenbrust ohne eingeschnittene Haut, zieht die Haut beim Braten das Fleisch hoch, das Fleischstück wird dicker und braucht länger. Bleibt saftiger, es bleibt aber auch mehr Fett erhalten.

Falls Sauce vorhanden ist und warmgehalten werden soll:

In Thermoskanne füllen, bleibt bis zu 2 Stunden bequem warm, bildet keine Haut, muss nicht gewärmt werden und bleibt dadurch auch im Geschmack unverändert.