



Entenbrust auf sauerkraut

Zutaten:

1 Entenbrust MIT Haut p.P.
(Frauen schaffen meist eh' nur eine halbe...)

250 gr. Weinsauerkraut p.P.

Zwiebeln

Maronen

Rübenkraut

Spätzle oder Kartoffeln

Zwiebeln kleinschneiden, zusammen mit dem Sauerkraut (ich schneide das immer noch etwas kleiner) portionsweise anbraten. In eine Auflaufform/Fettpfanne tun, Maronen druntermischen.

Entenbrüste beidseitig salzen/pfeffern, auf das Sauerkraut legen. Haut karomustermäßig einschneiden, sieht hübsch aus. Rübenkraut drüberträufeln (wie Du es mit Honig vielleicht auch machen würdest).

Backofen auf ca. 75° (Umluft), max. 80°, 6 h drinlassen. Fertig!

(Die Entenbrüste werden butterzart. Der Pfiff ist, daß das Fett aus den Häuten in das Sauerkraut läuft, welches dadurch extralecker wird. Mich macht das Gericht jedesmal wieder nervös, weil die Entenbrüste nach 5 h immer noch aussehen wie zu Beginn - optisch Entscheidendes passiert wirklich erst in der letzten halben Stunde. Je nach Backofen mußt Du dann die letzte 1/4 Stunde - nicht früher - die Temperatur mal kräftig hochfahren oder den Grill einschalten, damit sie, falls nicht geschehen, dann noch schön braun werden, das mußt Du selbst testen.)

Dazu die Spätzle oder Kartoffeln - mehr braucht's nicht. Soße befindet sich quasi im Sauerkraut.

Es ist ein Essen, das mehr hermacht,
als es Arbeit gemacht hat - herrlich!

(Original: osteuropäisch;
Adaption: Karin Ronnenberg;
Verfeinerung: Uschi Ronnenberg)