



→ Gniffke empfiehlt:

## Entenbrust mit Beerenauce

Ernährungsexperte Holger Gniffke von der DLE GmbH Penzlin setzt den Klassiker „Entenbrust“ einmal anders in Szene: leicht, mit viel grünem Gemüse und einer fruchtigen Beerenauce sorgt dieses Rezept mit vielen Vitaminen und antioxidativen Inhaltsstoffen für Schutz in der kalten Jahreszeit.

### Zutaten für 4 Portionen:

3 Entenbrustfilets, gepulvt,  
Haut eingeschnitten  
12 Pimentkörner, 1/2 Tl schwarze Pfefferkörner, 1 Tl grobes Meersalz, gemörsert  
1 Schalotte, gepulvt, fein gewürfelt  
1 Zweig Rosmarin, grob zerdrückt  
75 g schwarze Johannisbeeren, gefroren, 75 g Himbeeren, gefroren  
1 El Rapsöl, 150 ml roter Portwein  
250 ml Geflügelfond, 1 Tl Speisestärke, 2 Tl brauner Zucker  
1 Schalotte, gepulvt, fein gewürfelt  
300 g TK-Erbesen

25 g Butter, 6 El Geflügelfond  
250 g Staudensellerie, in Streifen  
500 Zucchini, in Streifen gehobelt  
Salz, Pfeffer, 15 g Kerbel

1. Entenbrüste mit Gewürzmischung bestreuen, mit der Hautseite nach unten im heißen Öl erst bei starker bis mittlerer Hitze 3-4 min goldbraun anbraten, wenden und auf der Fleischseite weitere 2 min braten. Mit der Hautseite nach oben auf Alufolie. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 10-13 min braten (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert).
3. Für das Gemüse die Butter im Topf erhitzen, Schalotte bei milder Hitze 5 min glasig dünsten. Erbsen und Fond dazu, 8 min dünsten.
4. Staudensellerie und Zucchini unter die Erbsen heben, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt 2-3 min dünsten. Kerbelblättchen fein schneiden, untermischen.

5. Bratfett bis auf 2 El aus der Pfanne gießen. Schalotte und Rosmarin braten, bis die Schalotten glasig sind. Johannisbeeren, Himbeeren, Portwein dazugeben und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Fond zugeben, erneut auf die Hälfte einkochen. Entenbrüste in Alufolie wickeln, 5 min ruhen lassen.
6. Sauce durch Sieb gießen, Beeren gut ausdrücken. Stärke mit 1 El kaltem Wasser anrühren, Sauce binden, aufkochen, mit Zucker abschmecken. Bratensaft zugeben. Anrichten. Dazu passt Ciabatta.



© Holger Gniffke, DLE

# Montag ist Seniorentag!

## Tolle Preise ...

für alle Kunden **ab 60 Jahre**,  
jeden **Montag**

**20 % Rabatt** auf Ihren Einkauf.\*

**PLUSPUNKT**  **APOTHEKE**  
IM MARKTPLATZ-CENTER



\* Ausgenommen Aktionsangebote. Keine Doppelrabattierung.  
Nicht auf Bestellungen. Gilt aus gesetzlichen Gründen nicht  
bei verschreibungspflichtigen Arzneimitteln.

Apothekerin Katja Köhn  
Marktplatz 2 · 17033 Neubrandenburg  
Tel.: 0395 - 566 63 20 · Fax: 0395 - 566 63 53  
www.pluspunkt-apotheke-neubrandenburg.de

**GESUND BLEIBEN. WOHL FÜHLEN. GELD SPAREN.**