



## Sommer-Tipp vom Entenwirt: Die Leichte Ente

### Beitrag

Im Sommer und an heißen Tagen gibt es weniger Verlangen nach schwerer oder deftiger Kost. Für Entenwirt Peter Schrödl vom Samerberg ist dies eine Überlegung wert gewesen und er hat das Gericht "Leichte Ente" geschaffen. Für diesen Genuss-Tipp braucht man folgende Zutaten:

Bayrische Entenbrust (á ca. 200g, mit Haut)

- 1 ganze Karotte
- ¼ Blumenkohl
- ¼ Brokkoli
- 4 Champignons
- 6 Zuckerschoten
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Und so wird´s gemacht:

4. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen und die Silberhaut auf der Unterseite entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust darin mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Wenden und die zweite Seite nur kurz anbraten. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf dem Gitter ca. 20 Minuten bei 175 °C grillen lassen. Anschließend herausnehmen und kurz ruhen lassen.
5. Karotte waschen und im Ganzen in Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden, die Schoten halbieren und in Salzwasser bissfest blanchieren. Die Champignons trocken putzen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli und Blumenkohl waschen, putzen, in kleine Röschen teilen und ebenfalls bissfest blanchieren. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
6. In einer Pfanne mit Butterschmalz das Gemüse anschwitzen und so lange Braten damit es noch etwas biss hat. Anschließend kräftig Salzen und Pfeffern.
7. Die Entenbrust in dünne Streifen schneiden und auf das gebratene Gemüse anrichten.

Foto: Eva Gröning, Rosenheim: Die "Leichte Ente" – entnommen dem Buch "Der Entenwirt – Köstliche Rezepte und Geschichten" aus dem Rosenheimer Verlag

Erhältlich sind die "Leichte Ente" und das Buch "Der Entenwirt" bei diesem in Törwang, Telefon 08032-8815 (Mi. und Do. ist Ruhetag)



### Kategorie

1. Gastronomie

### Schlagworte

1. Samerberg
2. Törwang