



AUS KÜCHE & BACKSTUBE

Hier finden Sie jeden Monat ein neues Rezept zum Backen oder Kochen – immer passend zur Saison. RD Exklusiv wünscht Ihnen „Gutes Gelingen“ und einen „Guten Appetit“!

Gegrillte Entenbrust mit Polenta



Die Meinung, dass Entenbrust besonders fetthaltig sei, ist schlicht falsch. Gekochte Entenbrust (ohne Haut) enthält 30 % weniger Fett als Hühnerbrust ohne Haut. In diesem Rezept wird das Entenfleisch mit einer indianischen Würzmischung eingerieben und mit einer Polenta serviert.

Zutaten

2 TL Kurkuma (Gelbwurz)
1 TL Salz
3/4 TL Zucker
1/2 TL gemahlener Ingwer
4 halbe Entenbrustfilets (ohne Haut), je etwa 140 g
1 EL Olivenöl
80 g gelbes Maismehl
530 ml Wasser
220 g TK-Erbsen
170 g K-Maiskörner
3 EL Mango-Chutney, gut durchgerührt

- 1.** Kurkuma, 1/4 TL Salz, Zucker und Ingwer in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Entenbrüste auf beiden Seiten mit dieser Würzmischung einreiben.
- 2.** Olivenöl in eine große Pfanne geben und erhitzen. Die Entenbrustfilets von jeder Seite etwa 3–5 Minuten lang anbraten, bis das Fleisch je nach Geschmack innen rosa oder auch durchgebraten ist.
- 3.** Währenddessen Maismehl und 230 ml kaltes Wasser in einer Schüssel glatt rühren. In einem mittelgroßen Topf 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Das angerührte Maismehl und den restlichen 3/4 TL Salz einrühren und die Hitze reduzieren. Die Polenta etwa 7 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis sie weich und dick ist.
- 4.** Erbsen, Mais und Chutney in die Polenta geben und 2 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse heiß ist. Die Entenbrüste quer zur Faser in Scheiben schneiden und mit der Polenta servieren. Dazu passt geschmortes Blattgemüse.

Ergibt 4 Portionen.

Pro Portion: 415 kcal; 5,3 g Fett (davon 11 % gesättigt); 35 g Eiweiß; 57 g Kohlenhydrate; 4,7 g Ballaststoffe; 149 mg Cholesterin; 920 mg Natrium.

