

Gebratenes Entenbrustfilet mit Mungobohnenkeimlingen, Austernpilzen und Champignons

Dies ist mein diesjähriges Festtagsessen zu Weihnachten.

Gebratenes Entenbrustfilet. Mit einem Gemüse aus Mungobohnenkeimlingen, Austernpilzen und Champignons.

Ich brate die Filets jeweils auf beiden Seiten für 2 Minuten kross an. Dann lasse ich sie ihn etwas weißwein noch zugedeckt in der Pfanne etwa 10 Minuten garen. Damit erhält man ein Filet, das zwar durchgegart, aber innen noch ganz leicht rosé ist.

Die letzten 5 Minuten gebe ich das Gemüse in die Pfanne und gare es mit. Die restliche Gardauer reicht aus, um das Gemüse zu garen.

Wie ein Spruch unter Köchen so schön lautet, kocht man immer mit dem Wein, den man auch zum Essen servieren würde. Deswegen lösche ich die Filets mit etwas Silvaner ab.

[amd-zlrecipe-recipe:272]