

Graupeneintopf mit gebratener Entenbrust



healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/66/Graupeneintopf_mit_gebratener_Entenbrust.htm

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Perlgraupen
- 2 Entenbrüste (400 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Süßkartoffel (1/2)
- 300 g Sellerie
- 1 Lorbeerblatt
- 60 g Backpflaumen
- 800 ml Gemüsebrühe
- Falls vorhanden ein Stück einer Speckschwarte
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Perlgraupen nach Packungsangabe kochen, auf ein Sieb gießen und klar abspülen.
2. Währenddessen die Haut der Entenbrüste mit einem Messer vorsichtig lösen und flach ausgebreitet für 5 Min. in die Tiefkühltruhe legen, dann in ca. 2 mm breite Würfelchen schneiden. Die Würfel in einer Pfanne ohne Fett mit etwas Salz bei mittlerer Temperatur knusprig braten, aus der Pfanne heben und beiseitestellen. Das ausgelassene, flüssige Fett zur späteren Verwendung aufbewahren.
3. Für die Suppe Zwiebel, Knoblauch, Süßkartoffeln und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, das Gemüse in 1 – 2 cm breite Würfel schneiden.
4. Backofen auf 160°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 2 EL des flüssigen Entenfetts in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln und Knoblauch farblos anschwitzen, nach ca. 3 Min. Gemüswürfelchen zufügen und kurz mitanschwitzen. 800 ml Gemüsebrühe oder Wasser angießen, Backpflaumen, Lorbeer und falls vorhanden eine Speckschwarte zufügen. Das Ganze 15 Minuten leise köcheln lassen.
5. Währenddessen Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Entenfett bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten anbraten, bis das Fleisch eine leichte Braunfärbung bekommt. Entenbrüste für 5 Min. in den heißen Ofen schieben, dann aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie schlagen und fünf Minuten ruhen lassen.
6. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, Perlgraupen zufügen und zum Kochen bringen. Entengrieben in einer kleinen Pfanne erhitzen, Entenbrüste in Tranchen schneiden.
7. Zum Servieren den Eintopf in Suppenteller füllen, mit jeweils einer halben Entenbrust belegen und mit Entenknusper bestreuen.