

Entenbrust vom Grill

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 3...4 Entenbrustfilets (total knapp 900g)
- frischer Thymian
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Senf

Vorbereitung:

- Filets waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer die Fettseite kreuzweise einschneiden. Nur so tief, dass das Fleisch nicht angeschnitten wird.
- Eine Marinade aus Öl, Thymian, Salz, Senf und Pfeffer mischen und die Filets damit einreiben und in einem Plastikbeutel verschliessen. Im Kühlschrank einige Stunden marinieren lassen.

Zubereitung:

- Den Grill anheizen. Von den Filets die Marinade sehr gut abtupfen, sonst brennt alles an!
- Wenn der Grill 200°C hat, zuerst die Fettseite 3 Minuten, und dann die andere Seite 2 Minuten grillen.
- Die Filets in Alufolie wickeln und 8 Minuten indirekt grillen (ohne Feuer darunter). Wenn man ein Fleisch-Thermometer hat: Kerntemperatur 65°C ist anzustreben für rosa Fleisch.
- Dann vom Grill nehmen und in der Folie 10 Minuten ruhen lassen.
- Zum servieren die Filets quer in Scheiben schneiden.

Tipp:

- Beilagen: diverse Gemüse, z.B. Karotten, Rosenkohl, Blumenkohl, Fenchel, Bratkartoffeln u.v.m.
- Als Sauce über die Ente z.B. Kräuterbutter oder Sauce Bearnaise (meine Favoritin).
- Die Fettränder werden während des Essens weggeschnitten. Sie lösen sich sehr gut.
- Beim Fleisch grillen verwende ich meistens ein Thermometer für die Kerntemperatur. Hier ist es aber nicht wirklich notwendig. Mit den obigen Zeiten stimmt die Ente erfahrungsgemäss perfekt!
- Variante ohne Grill:
 - Fettseite 5 Minuten und Fleischseite 3 Minuten ohne Öl in der Bratpfanne anbraten. Nicht zu heiss, aber die Fettseite darf schon schön braun und etwas kross werden.
 - Dann im 200°C Ofen ca. 12 Minuten backen. Kerntemperatur 65°C.
 - 10 Minuten ruhen lassen.

