



Hünenbergstraße 157  
46147 Oberhausen  
[mail@grefigmbh.de](mailto:mail@grefigmbh.de)  
[www.ge-nuesse.de](http://www.ge-nuesse.de)

# Gebratene Entenbrust

auf Feigen Im Speckmantel

## Zutaten für vier Personen:

### gebratene Entenbrust

4 Entenbrüste, á 150g  
1TL Grefi Melange von Pfefferkörner  
4 EL Sesamöl  
2 Zehen Knoblauch  
80 ml Dattel Balsam Creme Sone  
30 ml Feigen Balsam Essig  
200 ml Geflügelfond  
50 ml Aceto Balsamico  
100g getrocknete Grefi Pflaumen  
Salz  
Pfeffer  
Chili aus der Mühle

### Feigen im Speckmantel

8 Feigen  
2 TL Zitronenthymianblätter  
16 Scheiben Bauchspeck, dünn geschnitten  
40 g Butter

### Bohngemüse

400 g Bohnen  
80 g Speck  
1 Zweig Salbei  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Das Gericht schmeckt besser, je länger die Entenbrüste in der Marinade ziehen, daher ist es sinnvoll, es schon zwei bis drei Stunden vorher vorzubereiten.

### gebratene Entenbrust

Die Fettschicht der Entenbrüste mit einem scharfen Messer diagonal einschneiden.

Die „Grefi Melange“ in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

Die Entenbrüste mit dem Pfeffer, Sesamöl und Knoblauch in einen Gefrierbeutel geben und die Gewürze gut in das Fleisch einmassieren. Im Kühlschrank zwei bis drei Stunden, am besten einen Tag, marinieren lassen.

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Entenbrüste aus dem Gefrierbeutel nehmen und in einer heißen Pfanne ohne Öl zuerst auf der Fett-, dann auf der anderen Seite anbraten. Anschließend auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben und im Backofen circa zwölf bis 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die restliche Marinade in die Pfanne geben, in der die Entenbrüste angebraten wurden. Dattel Balsam, Feigen Balsam, Geflügelfond und Aceto Balsamico angießen und die Soße einkochen lassen.

Pflaumen in kleine Würfel schneiden, in die Soße geben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

### Feigen im Speckmantel

Die geschälten Feigen quer in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit etwas Zitronenthymian bestreuen und mit einer Scheibe Bauchspeck umwickeln. Der Speck lässt sich leichter wickeln, wenn man ihn zuvor in das Tiefkühlfach gelegt hat.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Feigen langsam darin knusprig braten, dabei gelegentlich mit der Butter übergießen

### Bohngemüse

Die Bohnen putzen, circa drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Speck würfeln, in einer Pfanne auslassen und die Bohnen hinzufügen. Mit fünf geschnittenen Salbeiblättern, Salz und Pfeffer würzen

Die fertig gebratenen Entenbrüste der Länge nach aufschneiden, zusammen mit den Feigen und den Bohnen anrichten, mit der Soße beträufeln und mit Salbei garnieren.