



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Entenbrust mit Haselnuss-Spätzle und Feigensoße

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g GEFRO Soße zu Braten
- 2 Entenbrüste, à ca. 300 g
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 300 g Rosenkohl, geputzt
- 4 getrocknete Feigen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Butter
- 50 g Speck gewürfelt
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 400 g frische Spätzle, aus dem Kühlregal

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Entenbrust mit Haselnuss-Spätzle und Feigensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

45,7 g Fett	84,5 g Kohlenhydrate	42,5 g Eiweiß	11,4 g Ballaststoffe	925
kcal Brennwert				

Entenbrust mit Haselnuss-Spätzle und Feigensoße

1▮ Entenbrust vorbereiten:

Die Fettschicht der 2 Entenbrüste mit einem scharfen Messer im Abstand von 1 cm einschneiden. Danach im selben Abstand schräg gegenläufig einschneiden, sodass ein feines Rautenmuster entsteht – dabei nicht ins Fleisch schneiden. Die Entenbrüste von beiden Seiten mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

2▮ Entenbrust braten:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 10 – 15 Min. braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Anschließend die Entenbrüste wenden und weitere ca. 6 Min. auf der Fleischseite garen. Danach in Alufolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen.

3▮ Rosenkohl zubereiten:

300 g geputzten Rosenkohl halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne 50 g gewürfelten Speck auslassen, 1 kleine fein gewürfelte Zwiebel zugeben und glasig andünsten. Den Rosenkohl dazugeben, kurz schwenken und mit Salz sowie Muskatnuss abschmecken.

4▮ Feigensoße kochen:

300 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen. 4 getrocknete, gewürfelte Feigen dazugeben und einige Minuten ziehen lassen.

5▮ Haselnuss-Spätzle anbraten:

In einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen. 50 g gehackte Haselnüsse leicht anrösten, dann 400 g frische Spätzle zugeben und goldgelb anbraten. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

6▮ Anrichten & Servieren:

Die Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden und mit den Haselnuss-Spätzle, dem Rosenkohl und etwas Feigensoße auf Tellern anrichten.

▮ Tipps & Varianten:

▮ **Tipp:** Statt Spätzle schmecken auch **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** hervorragend zu der Feigensoße.

▮ **Variante:** Für eine fruchtigere Note können Sie die Soße mit einem Schuss Portwein verfeinern.