

Flugentenbrust mit Honig auf Mangokompott

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 1
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '1', 'yield' : '' });
```

Edel, stimig und soo... lecker

Zutaten

- 2 Stück parierte, Barbarie-Entenbrüste
- 1 - 2 vollreife Mango nach Größe
- 1 El Honig
- Etwas Butterschmalz zum Braten
- Etwas frischen Rosmarin und Thymian, gehackt
- ½ frische Chili Schote, gehackt
- 1 - 2 Schalotten in Streifen geschnitten.
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Entenbrüste ev. noch etwas parieren, soll heißen an der Fleischseite von den bläulichen Häuten befreien.

Schritt2

Die Fettseite etwas verdünnen, fächerförmig einschneiden.

Schritt3

Salzen und pfeffern und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Schritt4

Den Honig im Bratfett verteilen, Rosmarin, Thymian und die Chili Schote dazu geben, die Brüste wälzen, glacieren.

Schritt5

In den auf 120° C vorgeheizten Backofen schieben, zunächst für ca.10 min. und leise braten.

Schritt6

Danach prüfen und weitere 5 min. bei 180° C Oberhitze kross zu Ende braten.

Schritt7

Heraus nehmen und vor dem Tranchieren 2 - 3 min. „ausruhen“ lassen.

Schritt8

Das Mangokompott:

Schritt9

Die frische Mango schälen, halbieren und 2/3 der Menge in feine Streifen schneiden, 1/3 pürieren.

Schritt10

Die Schalotten in etwas Butter glasig anschwitzen und die Mangostreifen dazu geben.

Schritt11

Mit Mango Pürrée aufgießen und wenig Salz und etwas Cayenne würzen.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Auf kleinen Mitteltellern jeweils einen guten El Mangokompott platzieren und zwei dünne Scheiben von der rosa gebratenen Barbarie Entenbrust dazu geben, warm servieren.

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** entenbrust, honig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/flugentenbrust-mit-honig-auf-mangokompott/>