# Marinierte Entenburst mit Erdnusskruste

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Marinade:

| | | |
|---|---|---|
| 2 | EL | Ketchup, mild |
| 1 | ST | Chilischote, gehackt |
| 1 | ST | Knoblauchzehe, gehackt |
| 1 | EL | Erdnussöl |
| | | Salz |

700 g Barbarieentenbrust

Zum Anbraten: Erdnussöl

Kruste:

| | | |
|---|---|---|
| 20 | ml | Milch, lauwarm |
| 50 | g | Mie de pain oder entrindetes - feinwürfeliges Toastbrot |
| 1 | St | Eidotter |
| 40 | g | Erdnüsse, geröstet und fein gehackt |
| | | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |

Herstellung:

1. Für die Marinade alle Zutaten zusammenrühren.
2. Die Haut der Entenbrüste entfernen und mindestens 2 Stunden marinieren.
3. Milch, Mie de pain, Eidotter und Erdnüsse miteinander vermengen, gut abwürzen und 20 Minuten quellen ziehen lassen.
4. Entenbrüste aus der Marinade nehmen, abtupfen und in Erdnussöl kross anbraten.
5. Im Kombidämpfer bei 70 °C Garraum- und 52 °C Kerntemperatur garen.
6. Herausnehmen mit der Krustenmasse bestreichen und im Salamander kurz gratinieren.
7. Fleisch tranchieren und anrichten.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.