

4 gelingsichere Methoden, wie du Entenbrust rosa-zart zubereitest



Entenbrust ist was für Angeber. Wenn es so zart und rosa und hübsch aufgefächert auf dem Teller liegt, denk ich mir immer: „Huiuiui, na der Koch kann was. Da lass ich mich gern häufiger einladen.“ Eine Entenbrust richtig saftig und lecker zuzubereiten ist – wenn man’s einmal gemacht hat – ganz einfach. Glaubst du nicht? Ich verrate dir, worauf es ankommt und stelle dir 4 Methoden für die Angeber-Ente vor.

Augen auf beim Entenkauf – darauf solltest du achten

Ente ist nicht gleich Ente. Gerade zu Weihnachten locken Superschnäppchen mit eingeschweißten Entenbrustfilets. Hier tust du Tier, Landwirt und dir selber keinen großen Gefallen. Denn neben schlechten Haltebedingungen und Dumpinglöhnen ist die Krux am günstigen Entenfleisch: Es schmeckt einfach nicht so lecker wie es könnte.

Hochwertiges Entenfleisch kannst du direkt beim Bauern, Geflügel-Fachhändler, in der (Bio-)Metzgerei, oder dem Premium-Onlinehändler deines Vertrauens kaufen. Merkmale für Frische sind ein **straffes, helles Entenfleisch** und eine **Haut ohne Flecken oder Risse**.

Man unterscheidet zwischen Wildenten und Hausenten, unter denen zum Beispiel die asiatische Peking-Ente und die französische Barbarie-Ente für ihr zartes, aromatisches Fleisch besonders bekannt sind.

Entenbrust vorbereiten

Federkiele und Silberhaut entfernen

Die Silberhaut kannst du mit einem scharfen Messer entfernen.

Gutes Entenbrustfilet wird vom Fachmann meistens schon küchenfertig vorbereitet. Das bedeutet: Die harten Federkiele auf der Hautseite und die milchige Silberhaut über dem Entenfleisch ist größtenteils weggeschnitten. Aber manchmal musst du doch noch nacharbeiten. Schnapp dir eine Pinzette oder Grätzange und ein scharfes Messer. Los geht’s:

- Die Federkiele spürst du einfach mit dem Finger auf. Streiche über die Entenhaut und fühle nach harten, stäbchenartigen Erhebungen. Sie lassen sich mit der Pinzette fest greifen. Anschließend mit einer leichten Drehbewegung rausziehen.
- Für die Silberhaut brauchst du ein handliches, extra scharfes Messer. Schiebe die Messerklinge unter die transparenten Häutchen und versuche, möglichst wenig Fleisch wegzuschneiden.

Hautseite einschneiden (aber erst kurz vor dem Anbraten)



Die Entenhaut kriegt in der Pfanne ihr Fett weg. Damit

4 gelingsichere Methoden, wie du Entenbrust rosa-zart zubereitest

ausgelassenes Entenfett besser austreten kann, wird die dicke Fettschicht eingeschnitten. Klassisch gitterförmig oder in schrägen Streifen – entscheidend ist, dass du wirklich nur die Haut durchtrennst und nicht ins Entenfleisch schneidest. Daher ist auch hier eine scharfe Messerklinge das A und O.

Methode 1: Entenbrust braten



Bei mittlerer Hitze kann das Entenfett langsam austreten.

Gleich zu Beginn der Klassiker: In der Pfanne gebratene Entenbrust. Du brauchst kein besonderes Küchenwerkzeug. Du musst keine langen Vorbereitungszeiten einplanen. Deine Küche duftet nach Röstaromen. Alles super also? Eigentlich ja, wenn du den richtigen Garpunkt triffst.

So funktioniert's: Leg die vorbereiteten Entenbrustfilets (ca. 300 Gramm pro Stück) **mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne**. Erhitze die Pfanne auf mittlerer Stufe, sodass das Entenfett Zeit hat, warm zu werden und zu schmelzen. Fängt es in der Pfanne an zu brutzeln, lässt du die Entenbrust **ca. 5 Minuten auf der Hautseite goldbraun braten**. Wende die Stücke und gib ihnen auch von der **Fleischseite ca. 1-2 Minuten** Farbe. Alternativ kannst du die Fleischseite auch einfach mit etwas heißem Entenfett begießen.

Wenn du eine backofenfeste Pfanne verwendest, stellst du sie anschließend samt Geflügel in den Backofen und garst die Ente **bei ca. 160 °C Ober-/Unterhitze 10-15 Minuten** zu Ende. Entenbrust anschließend in Alufolie einschlagen und noch einige Minuten ziehen lassen.

Methode 2: Entenbrust Sous Vide gegart



Eintüten, baden schicken - Sous-Vide-Entenbrust klappt immer.

„Sous Vide“ klingt ein bisschen nach französischem Küchenchef mit hoher Kochmütze und Profi-Equipment. Tatsächlich sind Sous-Vide-Garer aber gerade für unsichere Hobbyköche eine ziemlich clevere Erfindung. Wieso? Hier gart die Entenbrust schonend bei Niedrigtemperatur. Sie wird auf den Punkt zubereitet – jedes Mal. Und wenn du die Zeit aus den Augen verloren hast, ist das nicht schlimm. Die Ente bleibt dennoch auf Temperatur und kann nicht übergaren.

So funktioniert's: Du brauchst geeignete Folienbeutel, einen Vakuumierer und – beispielsweise – einen Sous Vide Stick. **Erhitze Wasser mit Hilfe des Sous Vide Sticks auf 65 °C**. Pack die Entenbrustfilets in separate Folienbeutel. Vakuumiert und eingeschweißt kommen sie in das vorgeheizte Wasser und **garen ca. 90 Minuten** durch.

Anschließend die Bruststücke aus dem Beutel entfernen, die Hautseite einschneiden und **4-5 Minuten auf mittlerer Stufe anbraten**. So wird die Haut schön kross und die Ente bekommt eine goldbraune Farbe.

Kleiner Tipp: Rosmarin, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Knoblauch – gib deiner Entenbrust während des Zwischenstopps im Sous-Vide-Bad doch ein bisschen Geschmack mit. Dazu schweißt du sie einfach mit Gewürzen, Kräutern und Co. in den Folienbeutel ein und packst das ganze Aromapaket in das warme Wasser.

4 gelingsichere Methoden, wie du Entenbrust rosa-zart zubereitest

Methode 3: Entenbrust aus dem Backofen



Knusprige Ente in Rotweinsauce.

Wie die Sous-Vide-Methode, eignet sich der Backofen für das Niedriggaren – also schonende, geringe Temperaturen. Entenbrust oder auch der ganze Vogel werden dabei saftig, zart und kross gebacken.

So funktioniert's: Die Entenbrust wird auf der Hautseite eingeschnitten und kommt direkt in den mollig 80 °C warmen Ofen. Dort gart sie je nach Größe ca. 30-40 Minuten und wird anschließend kross im ausgelassenen Bratenfett angebraten. Man nennt das Verfahren „rückwärts garen“.

Übrigens: Im Bratschlauch oder Römertopf gelingt die Entenbrust extra saftig und aromatisch.

Methode 4: Entenbrust räuchern



Bau dir deinen Räucherofen und verpass der Entenbrust das kleine Plus an Aroma.

Und jetzt noch was für Tüftler, die gern mit Feuer spielen. Naja genau genommen geht es nur um den Rauch, der dem dunklen Entenfleisch eine wunderbar herbe Note gibt. Du kannst die Ente fertig geräuchert im Laden kaufen. Oder du testest es selber aus und räucherst Entenbrustfilets einfach mal zu Hause.

Du brauchst **Alufolie, einen Wok mit Deckel, einen passenden Gittereinsatz und Räuchermaterial**. Ich habe eine traditionelle, asiatische Räuchermethode ausprobiert und dabei Räuchertee und Reiskörner verwendet. Den chinesischen Räuchertee (Lapsang Souchong) bekommst du in einem gut sortierten Teeladen. Aber auch ganz normale Räucherchips aus dem Grillstore lassen sich verwenden.

So funktioniert's: Wok mit Alufolie auskleiden. In die Mitte 2 EL Räuchertee und 1-2 Handvoll ungekochte Reiskörner legen. Der Gittereinsatz sollte etwas erhöht über dem Räuchermaterial in den Wok passen. Entenbrustfilets auf den Gittereinsatz legen, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Stufe auf dem Herd erhitzen. Lass die Entenbrust **ca. 20-30 Minuten räuchern**, um sie anschließend **in der Pfanne zu Ende zu garen**. Ganz wichtig – ausreichend Belüftung! Der Rauch zieht in alle Ecken deiner Küche, darum schön das Fenster aufreißen und für Frischluft sorgen.

Weitere Methoden zum Testen

Natürlich gibt es noch viele andere Methoden, mit denen du Entenbrust zubereiten kannst. Wirf sie auf den **Grill** für ein wenig BBQ-Feeling oder lass sie im **Römertopf schmoren**. Auch **dämpfen, dünsten und frittieren** lässt sich das Federvieh – aber mit diesen 4 Grundmethoden hast du von Basic bis Spezialbehandlung ein gutes Rüstzeug, um an Festtagen in der Küche zu glänzen.

Noch Fragen? Hier gibt's Antworten

4 gelingsichere Methoden, wie du Entenbrust rosa-zart zubereitest



Rosa, saftig und zart soll sie sein, die Entenbrust.

Woher weißt du, dass die Entenbrust rosa ist?

Am einfachsten bestimmst du den Gargrad mit dem guten, alten Fleischthermometer. Die Temperatur wird an der dicksten Stelle gemessen. Für rosa gebratenes Entenfleisch sollte die **Kerntemperatur zwischen 63-65 °C** liegen.

Wie viel Entenbrust musst du pro Person einplanen?

Gegenfrage: Servierst du das Geflügel als Vor- oder als Hauptspeise? Für eine **Vorspeise** kannst du **pro Person etwa 100-150 Gramm** Fleisch einplanen. Eine Entenbrust reicht also für 2 Personen. Als **Hauptspeise** darf es dann ruhig ein wenig mehr sein: Rechne mit **ca. 250 Gramm pro Person** plus Beilagen.

Ist rosa-zarte Entenbrust gesundheitlich bedenklich?

Jein! Ein Teil der Keime wird abgetötet, aber es bleibt ein Restrisiko für beispielsweise Campylobacter-Keime. Ähnlich wie Salmonellen, verursachen die Erreger Chaos im Magen mit Übelkeit und Fieber. Wer ganz sicher gehen möchte, erhitzt die Bruststücke auf eine Kerntemperatur von mindestens 74 °C – und das gute 10 Minuten lang. Dann sind eventuelle Keime definitiv abgetötet.

Welche Beilagen schmecken zu Entenbrustfilet?

Entenbrust ist gerade zu Weihnachten ein Klassiker. Besonders lecker schmeckt das aromatische Fleisch mit deftigen Beilagen wie **Kartoffelklößen** oder **Semmelknödeln**. Auch süßlich-fruchtige Beilagen wie **Rotkohl**, **Quitten** oder **Sauerkirschen** sind beliebt.

Wie viele Kalorien hat Entenbrustfilet?

Sagen wir's mal so: Im Vergleich zur Weihnachtsgans ist Entenfleisch sogar recht mager. Insbesondere das Fleisch von Wild- oder Flugenten ist fest und figurtauglich plus reich an Magnesium, Vitamin B1 und Eiweiß.

Durchschnittlich bringen **100 Gramm Entenfleisch 227 kcal** auf die Teller.

Wie lange ist Entenbrust haltbar?

Frisches Entenfleisch hält sich im Kühlschrank **ca. 2-3 Tage**. Aber wie jedes Frischfleisch, sollte es möglichst bald verarbeitet werden. Du kannst die Entenbrust auch **einfrieren** und machst sie so **für mehrere Monate haltbar**. Anschließend ist schonendes und langsames Auftauen angesagt. Am besten im Kühlschrank über Nacht.

Noch mehr Entenrezepte zum Ausprobieren