



## Flugentenbrustfilet mit Honig-Balsamico-Sauce (für 4 Personen)

800 g Entenbrustfilet

500 g Möhren

500 g kleine Zwiebeln

250 ml Geflügelbrühe

1 TL Speisestärke

1 TL Honig

4 EL dunkler Balsamico-Essig

1 EL Butter

Salz und Pfeffer

1/2 TL getrockneter Rosmarin

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, evtl. halbieren. Rosmarin waschen, abzupfen. Entenbrust waschen und trocken tupfen und die Haut kreuzweise einschneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

In einer Pfanne mit Fett zunächst auf der Hautseite ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Wenden und auf der Fleischseite kurz weiter braten. Mit der Hautseite nach oben in eine flache Form legen. Im heißen Backofen (E-Herd 200°C) 15 – 20 Minuten weiter braten.

Zwiebeln in heißer Butter ca. 5 Minuten braten. Möhren und Rosmarin kurz mitbraten. Würzen, mit ca. 100 ml Wasser aufgießen und aufkochen. Zugedeckt 12 – 15 Minuten köcheln. Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in Alufolie etwas ruhen lassen.

Bratfett abgießen. Bratansatz mit 2 – 3 EL Wasser lösen. Mit Essig, Geflügelbrühe und Honig ablöschen, aufkochen. Ca. 2 Minuten köcheln lassen. Stärke und 2 – 3 EL Wasser glatt rühren und Sauce damit binden.

Mit Kartoffelgratin angerichtet ein Genuss!

