



Kross gebratene Entenbrust mit einer Honig-Zimtkruste

Zutaten

2 Barbarie Entenbrüste, 2 EL Honig, ¼ TL Zimt, Salz, Pfeffer

Die Entebrüste waschen, trocken tupfen und die Haut kreuzweise einschneiden. Dabei nicht bis auf das Fleisch schneiden. Die Entenbrüste ohne Öl auf die Hautseite in eine Pfanne legen und erhitzen. So lange liegen lassen bis die Haut kross gebraten ist. Die Entenbrüste ganz kurz auf der anderen Seite anbraten und auch die Ränder kurz anbraten. Dabei darauf achten, dass das Fleisch so wenig wie möglich eingestochen wird. Die Entenbrüste aus der nehmen, salzen und pfeffern. Honig mit dem Zimt verrühren und auf die Hautseite streichen.

Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene schieben. Das Fleisch mit der Hautseite nach oben darauf setzten und im auf 100° C vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten rosa garen. Eventuell noch mal ganz leicht salzen und pfeffern.