

Entenbrust mit Zucchini-Sojanuden



Frau Gema Penalva

> Küchenchefin bei
Restobar Gema Penalva

Zutaten (2 Personen)



Für die Entenbrust:

- 1 Entenbrust.
- Gemahlener schwarzer Pfeffer.

Für die Zucchininudeln:

- 2 Zucchini.
- Sojasoße.
- Weißer Sesam.

Zubereitung

Das Fleisch:

Zuerst wird die Entenbrust vorbereitet, indem Sehnen und überschüssiges Fett entfernt werden. Gelegentlich befinden sich noch kleine Federreste am Fleisch – diese lassen sich am besten mit einer Pinzette herausziehen. Auf der Hautseite ritzen wir die Brust rautenförmig ein, ohne dabei ins Fleisch zu schneiden. Anschließend wird das Magret der Länge nach halbiert. Beide Seiten mit schwarzem Pfeffer bestreuen und das Fleisch außerhalb des Kühlschranks ruhen lassen, damit es die Zimmertemperatur annimmt.



Die Zucchininudeln:

Die Zucchini werden der Länge nach in feine Streifen geschnitten. Dafür kann man spezielle Gemüseschneider verwenden, die „falsche Pasta“ aus Gemüse herstellen, oder einfach ein Spitzmesser oder einen Kartoffelschäler zur Hilfe nehmen. Es ist nicht schlimm, wenn die Zucchinistreifen unterschiedlich groß ausfallen – am Geschmack ändert das nichts.



Fertigstellen und Anrichten:

Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Sobald sie heiß ist, die Entenbrust mit der Hautseite nach unten einlegen, damit das Fett austritt und das Fleisch im eigenen Saft garen kann. Mit einem Löffel immer wieder etwas von dem austretenden Fett über das Fleisch geben. Sobald die Hautseite goldbraun ist, die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und die Brust einige Minuten weitergaren, dabei regelmäßig wenden, bis sie rundum angebraten ist. Weiterhin mit dem austretenden Fett begießen. Ist die Brust gleichmäßig angebraten, wird sie aus der Pfanne genommen. Wenn sich zu viel Fett in der Pfanne gesammelt hat, kann es abgeschöpft werden.

Die Zucchini nudeln braten wir in derselben Pfanne in etwas Entenfett an. Sobald sie gar sind, nehmen wir sie aus der Pfanne und geben weißen Sesam und Sojasoße hinzu, bis die Soße leicht eindickt.

Zum Servieren richten wir die Zucchini nudeln und die Entenbrust in einem tiefen Teller an und träufeln etwas von der zubereiteten Sojasoße darüber.

Bon appétit!



Gesundheitlicher Nutzen

Entenbrust: Dabei handelt es sich um die Brust eines gemästeten Entenfilets. Ihr Fleisch ist dunkler, aromatischer und gesünder als das von Huhn oder Pute – und zählt dennoch zu den weißen Fleischsorten. Sie ist eine hochwertige Proteinquelle und liefert vor allem wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C und die B-Vitamine. Darüber hinaus enthält sie Eisen, Zink und einfach ungesättigte Fettsäuren.

Zucchini: Sie sind reich an B-Vitaminen (die für das reibungslose Funktionieren des Nerven-, Kreislauf- und Immunsystems unerlässlich sind) sowie an Vitamin A, Phosphor, Kalzium und Kalium. Zudem sind sie kalorienarm, wasserreich und daher ideal für Menschen, die abnehmen möchten. Darüber hinaus fördern sie die Verdauung, da sie Schleimstoffe enthalten, die die Schleimhäute des Verdauungstrakts beruhigen.

Sojasoße: Es gibt sie in zahlreichen Sorten, doch zu den hochwertigsten zählt die natürlich fermentierte Variante. Sie ist reich an Proteinen, Ballaststoffen und – sofern nicht pasteurisiert – auch an probiotischen Kulturen. Ihr Gehalt an Antioxidantien übertrifft sogar den von Orangen oder Rotwein, was sie besonders wertvoll zur Vorbeugung von Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Übergewicht oder Bluthochdruck macht. Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff ist Isoflavon, das zur Erhaltung gesunder Knochen beiträgt. Durch ihren intensiven Geschmack eignet sich Sojasoße außerdem hervorragend als Salzersatz.

Weißer Sesam (auch bekannt als Sesamsaat): Er ist besonders reich an Kalzium – wichtig für starke Knochen und Zähne. Außerdem enthält Sesam viele Ballaststoffe und sowohl Omega-3- als auch Omega-6-Fettsäuren, die für ihre positive Wirkung auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit bekannt sind. Ebenso liefert er Magnesium, Phosphor, Eisen und Vitamine. Seine Eigenschaften können dabei helfen, Stress zu reduzieren, den Schlaf zu verbessern und die Durchblutung zu fördern.