

## Entenbrust mit Süßkartoffelpüree, Spätzle & Zimt-Karotten



### Unser Hauptgang zum Weihnachtsmenü 2023

Wie jedes Jahr lassen wir uns zu Weihnachten ein besonderes Menü einfallen. Traditionell gibt es auch dieses Jahr eine köstliche, knusprige Entenbrust. Dazu schmecken Süßkartoffeln aus Baden-Württemberg wunderbar, denn die cremigen, orange leuchtenden Knollen bringen eine fruchtige Süße zum Entengericht. Ein bisschen Spätzle und mit Zimt abgeschmeckte Karotten vervollständigen das prächtige Festmahl.

Wer dazu noch eine köstliche Soße zaubern möchte, der wird in unserer Rezeptdatenbank fündig, z.B. [hier](#). Denn eine kräftige dunkle Soße macht den Schmaus erst rund und umschmeichelt die handgeschabten Spätzle.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Entenbrust mit Süßkartoffelpüree, Spätzle & Zimt-Karotten:**

## Zutaten

- 4 Entenbrüste
- Salz & Pfeffer
- 4 EL Lupinenwürze oder Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL Miso Paste

## Für die Zimt-Karotten:

- 250 g Karotten
- 50 g Butter
- Etwas Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 1/4 TL Zimt
- Petersilie, geschnitten

## Für das Süßkartoffelpüree:

- 1 kg Süßkartoffeln
- 100 g Butter
- Salz

## Für die Spätzle:

- 1 kg Mehl (Type 405)
- 100 g Hartweizengrieß
- 12 Eier
- Salz, Muskatnuss
- 200 g Butter
- Extra: Schnittlauch zum Servieren

## Zubereitung

Die Hautseite der Entenbrüste mit einer Rasierklinge rautenförmig einschneiden (nicht in das Fleisch schneiden!)

Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 8 min. goldbraun

anbraten.

Nun die Fleischseite salzen, Entenbrüste umdrehen und im Anschluss für weitere 2 Minuten anbraten.

Das Fleisch, mit der Hautseite nach oben, auf ein Ofengitter legen.

Aus den Gewürzen eine Marinade mischen und die Hautseite der Entenbrüste bepinseln.

Dann ca. 55-60 Minuten in den Ofen geben.

Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, aufschneiden und mit Soße servieren.

**Für die Spätzle** die Eier, Mehl, Grieß, Salz und Muskatnuss in eine Schüssel geben und gründlich verschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Er ist zäh und fließt nur sehr langsam vom Kochlöffel. **Tipp:** Wenn der Teig zu zäh ist, mit etwas Sprudelwasser verdünnen.

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen.

Wenn das Wasser kocht, die Spätzle bzw. Knöpfle ins Wasser hobeln oder drücken. Wenn die Spätzle gar sind, schwimmen sie an der Oberfläche. Die Spätzle mit einem Sieblöffel herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die Spätzle in der Pfanne schwenken.

**Für das Süßkartoffelpüree** die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln.

Würfel mit Butter in einem Topf geben. 100 ml Wasser und etwas Salz zugeben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Stufe ca. 12-15 Minuten weichkochen. Anschließend pürieren und nochmals abschmecken.

**Für die Zimt-Karotten** die Karotten schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Karotten in einem Topf mit Butter, Salz und 100 ml Wasser bei geschlossenem Deckel ca. 7-8 Minuten bissfest dünsten. Zuletzt mit etwas Zitronensaft, Zimt und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

Tipp:

Rezeptur zur Bratensauce gibt es im Internet auf unserem [www.schmeck-den-sueden.de](http://www.schmeck-den-sueden.de) (Tipp: Dabei statt Rinderknochen und Rinderbrühe, Hühnchenklein und Entenbrühe verwenden)

Hier der **link:**