

Gebratene Entenbrust mit Rotkohl

Beschreibung: Knusprig gebratene Entenbrust mit fein gedünstetem, zimt-würzigem Rotkohl – elegant und voll im Keto-Rahmen.

Zeit: Zubereitungszeit: 50 Min | Vorbereitungszeit: 20 Min | Portionen: 2

Bild:

Gebratene Entenbrust mit Rotkohl

Utensil	Anmerkung
Pfanne	Kalt starten
Ofen	120 °C

Zutat	Menge
Entenbrustfilet	1 Stück (ca. 300 g)
Rotkohl	200 g
Ghee oder Entenfett	1 EL
Apfelessig	1 TL
Salz und Pfeffer	Nach Geschmack
Zimt	1 Prise

Zubereitung:

- Entenbrust rautenförmig einschneiden, salzen, pfeffern.
- In kalter Pfanne auf der Hautseite auslassen und knusprig braten (ca. 10 Min), dann wenden und 5 Min. weiterbraten.
- Im Ofen bei 120 °C 15 Min. nachziehen lassen.
- Rotkohl fein schneiden, mit Ghee, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Zimt 15–20 Min. dünsten.
- Entenbrust in Scheiben schneiden, mit Rotkohl servieren.
- Elegant, sättigend und voll im Keto-Rahmen.

Tipps: In kalter Pfanne starten für knusprige Haut. Hervorragend als Hauptgericht oder festliches Keto-Menü geeignet.

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch

Revision #1

Created 2026-05-27 09:44:54 UTC by Admin

Updated 2026-05-27 09:44:54 UTC by Admin