

## Gegrillte Entenbrust mit Ananas



### ZUBEREITUNG

#### Für die Süss-Sauer-Sauce

Lösen Sie zunächst die Speisestärke in kaltem Wasser auf.

Das Tomatenpüree mit dem Zucker, dem Apfelessig und der Speisestärke in einen Topf geben und unter ständigem Rühren etwa 10 min lang köcheln lassen.

Abschmecken und würzen.

#### Für die gegrillte Entenbrust mit Ananas

Die Entenbrüste mit etwas Olivenöl, einer Prise Galaktose und einer Prise Salz marinieren.

Wenn Sie möchten, können Sie etwas Limettenschale und etwas Koriander hinzufügen.

Idealerweise sollte das Fleisch mindestens 30 min mariniert werden.

### ZUTATEN

#### Süss-Sauer-Sauce

**8 EL** Tomatenpüree

**2 EL** Speisestärke

**2 EL** Kokosblütenzucker

**0,2 dl** Apfelessig

**0,4 dl** Wasser, kalt

Salz

#### Marinade

**20 g** Galaktose

Olivenöl

Salz

Limettenschale

Frischer Koriander

#### Dauer:

Ca. 60 min

#### Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Erhitzen Sie eine Grillpfanne und grillen Sie die Entenbrüste von beiden Seiten, bis Sie die typische gestreifte Grillmarkierung sehen.

Die Ente vom Grill nehmen und einen Moment auf einem Teller ruhen lassen.

In der Zwischenzeit putzen und schneiden Sie das Gemüse nach Ihrem Belieben, wir empfehlen: Schalotten in Streifen, Ananas in Würfeln, Karotten und Paprika auf asiatische Art, d.h. in sehr dünnen Scheiben und ein wenig schräg anschneiden, Sellerie und Weißkohl in dünnen Streifen.

Etwas Olivenöl in einem Wok oder einer antihafbeschichteten Pfanne erhitzen, die Schalotten und alle anderen Gemüsesorten außer der Ananas hinzugeben und unter Rühren bei hoher Temperatur anbraten, bis das Gemüse knusprig ist.

Während das Gemüse gart, die Entenbrüste in 1-2 cm breite Streifen schneiden und zusammen mit der Ananas zum Gemüse geben. Noch ein paar Minuten unter Rühren braten.

Ein paar Löffel süß-saure Soße dazugeben, einige Minuten kochen lassen, abschmecken und servieren.

## Entenbrust

**2** Entenbrüste

---

**½** Ananas

---

**3** Schalotten

---

**130 g** Möhren

---

**40 g** Paprika, rot

---

**40 g** Paprikaschoten, gelb

---

**1** grüner  
Staudensellerie

---

**130 g** Weisskohl

---

---

---

### Dauer:

Ca. 60 min

### Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

---

---