

Sesamknödel zu Entenbrust

Zubereitet mit: Pfanni

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Packung PFANNI Kartoffel Knödel der Klassiker halb & halb
- Jodsalz
- 600 g Entenbrustfilet
- Pfeffer
- 70 g Zwiebeln
- 500 g Pflaumen
- 100 g Zucker
- 125 ml Apfelsaft
- 1-2 EL Zitronensaft
- 10 g frischer Ingwer (ersatzweise 1/4 - 1/2 TL gemahlener Ingwer)
- 60 g geschälter Sesam

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	3289 kJ
Energie (Kilokalorien):	785 kcal
Fett:	35 g
davon gesättigte Fettsäuren:	10 g
Kohlenhydrate:	78 g
davon Zucker:	41 g
Ballaststoffe:	8,2 g
Eiweiß:	35 g
Salz:	1,7 g

Zubereitung

1. Für die Sesamknödel zu Entenbrust Packungsinhalt Pfanni Kartoffel Knödel in einen Topf mit reichlich kaltem, gesalzenem Wasser geben. Wasser mit Knödeln kurz sprudelnd aufkochen und 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

2. Inzwischen 600 g Entenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Entenbrustfilets mit der Hautseite in eine heiße Pfanne legen, 2-3 Minuten knusprig anbraten, wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten. Anschließend in einer feuerfesten Form im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten

weiterbraten. Im ausgeschalteten Backofen warm halten.

3. Für die Soße 70 g Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 500 g Pflaumen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. 100 g Zucker in einer Pfanne goldbraun karamelisieren. Zwiebelringe dazugeben und mit einem Holzlöffel unterheben. Pflaumen zugeben, 125 ml Apfel- und 1-2 EL Zitronensaft dazugießen. 10 g Ingwer zufügen. Die Sauce im offenen Topf bei starker Hitze 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Knödel aus dem Wasser nehmen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Knödel aus den Kochbeuteln herausnehmen und in 60 g Sesam wenden. Entenbrust aufschneiden und Sesamknödel zu Entenbrust mit Sauce anrichten.

Tipps zu diesem Rezept

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten und Knödel darin wälzen.

Dazu schmeckt Broccoli.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min Backzeit: 15 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen