



WEIHNACHTLICHE ENTENBRUST AN ROTKOHLM, dazu Kartoffelklöße, Honigkarotten und Thymiansoße

MEISTERSTÜCK



Entenbrust



rote Zwiebel



Apfel



Rotkohlgewürz



Wildpreiselbeermarmelade



geraspelter Rotkohl



Balsamicoreme



Zwiebel



Thymian



Kloßteig Fränkisch „halb & halb“



Mandelblättchen



Karotte



Honig



braune Grundsauce



Rinderbrühe



Butter

40 [45 | 50] Min. 80 [80 | 80] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen



thermomix

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Pfannen, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel** und **1 großen Topf**.



1 FÜR ROTKOHL & KAROTTEN

Rote Zwiebel abziehen und halbieren. **Apfel** vierteln und entkernen, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **7 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Karotten** schälen, längs vierteln und in den Varoma-Behälter legen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. Eine große Pfanne erwärmen, **Mandelblättchen** darin rösten und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 ROTKOHL & KLÖSSE

In einen großen Topf ausreichend **Wasser** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen. Blätter vom restlichen **Thymian** abzupfen. Varoma abnehmen und kurz beiseitestellen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen, **12 Min./100 °C/ Stufe 1** weitergaren und fortfahren. Aus dem **Kloßteig** 6 [9 | 12] **Klöße** formen und ins kochende **Wasser** einlegen, kurz aufkochen und ca. 20 Min. ohne Deckel bei schwacher Hitze ziehen lassen. **Rotkohl** in eine große Schüssel umfüllen und warm halten.



2 DÄMPFEN & SCHNEIDEN

Rotkohlstreifen, Balsamicocreme, Wildpreiselbeeren, 1 g [2 g | 2 g] **Rotkohlgewürz**, 10 g [20 g | 20 g] **Zucker***, **Salz*** und 350 g **Wasser*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/ Stufe 1** garen. Währenddessen Haut der Entenbrust im Abstand von ca. 1 cm rautenförmig einschneiden, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Hälfte des **Thymians** (mit Stielen) auf den Varoma-Einlegeboden legen. **Weißer Zwiebel** abziehen und grob würfeln.



5 WÄHREND DIE SOSSE KOCHT

Restliche **Thymianblättchen**, angebratene **Zwiebel**, 100 g [200 g | 200 g] **Wasser***, **Rinderbrühe, braune Soße** und **Hälfte** vom **Honig** in den Mixtopf geben und **8 Min./100 °C/ Stufe 1** kochen. Währenddessen 1 EL [2 EL | 2 EL] **Öl*** in einer Pfanne erhitzen und **Entenbrüste** darin mit der Hautseite nach unten knusprig braten. Zum Schluss wenden und noch 1 – 2 Min. weiter braten.



3 WEITER DAMPFGAREN

Pfanne erneut erhitzen. **Zwiebelwürfel** mit 1 EL [2 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne stark anbraten und in eine kleine Schüssel umfüllen. Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und **Karotten** in eine kalte große Pfanne umfüllen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. Varoma wieder aufsetzen und **8 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren. **Tipp: Wenn Du die Entenbrust leicht rosa magst, gare sie 12 Min. im Varoma.** Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 FERTIG KOCHEN

Butter in die Pfanne zu den **Karotten** geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Restlichen **Honig, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **Karotten** leicht karamellisieren lassen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und schrittweise ansteigend **1 Min./Stufe 5-7-9** pürieren. **Klöße** mit **Rotkohl** und **Karotten** auf Teller verteilen, **Thymiansoße** daneben gießen, **Entenbrust** auf der **Soße** anrichten und **Mandelblättchen** auf die **Karotten** streuen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	2	2
Apfel DE	1	2	2
geraspelter Rotkohl	200 g	400 g	400 g
Balsamicocreme 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Rotkohlgewürz	1 g	2 g	2 g
Rinderbrühe	2 g	4 g	4 g
Zwiebel DE	1	2	2
braune Grundsauce	100 ml	200 ml	200 ml
Thymian	¼	½	½
Kloßteig Fränkisch „halb & halb“ 11)	750 g	1.125 g	1.500 g
Karotten NL	4	8	8
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	20 g
Honig	20 g	40 g	40 g
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Entenbrust	280 g	560 g	560 g
Öl* für Schritt 1	10 g	20 g	20 g
Zucker* für Schritt 2	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 2		350 g	
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 2 EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5	100 g	200 g	200 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.350 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	5.194 kJ/1.242 kcal
Fett	4,21 g	57,61 g
- davon ges. Fettsäuren	1,24 g	16,90 g
Kohlenhydrate	10,92 g	149,36 g
- davon Zucker	4,04 g	55,31 g
Eiweiß	2,37 g	32,44 g
Salz	0,391 g	5,352 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

- 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helloworldfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at