



## Ingwer-Entenbrüstli

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.  
**Marinieren:** ca. 3 Std.

**3 EL Olivenöl**

**3 EL flüssiger Honig**

**5 cm Ingwer**, fein gerieben

**4 Entenbrüstli**

(je ca. 280 g), Fettschicht  
kreuzweise eingeschnitten

**¾ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

**Öl** zum Braten

**2 Knoblauchzehen**,  
in Scheiben

**6 cm Ingwer**, in Scheibchen

**350 g tiefgekühlte Bohnen**,  
aufgetaut

**Salz, Pfeffer**,  
nach Bedarf

**1** — Öl, Honig und Ingwer mischen. Entenbrüstli damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Std. marinieren.

**2** — Entenbrüstli ca. 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade gut vom Entenbrüstli abstreifen, beiseite stellen. Entenbrüstli würzen, mit der Fettschicht nach unten in eine kalte Bratpfanne legen. Pfanne heiss werden lassen, Entenbrüstli bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten, bis die Fettschicht knusprig ist. Entenbrüstli wenden, ca. 5 Min. fertig braten, herausnehmen, warm stellen. Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl begeben.

**3** — Knoblauch und Ingwer in derselben Pfanne ca. 2 Min. andämpfen. Bohnen und beiseite gestellte Marinade begeben, ca. 5 Min. dämpfen, würzen. Entenbrüstli tranchieren, mit den Bohnen anrichten.

**Dazu passt:** Parfümreis.

**Portion:** 820 kcal, F 60 g, Kh 14 g, E 53 g