



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

#### GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Entenbrust mit Haselnuss-Spätzle und Feigensoße

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g GEFRO Soße zu Braten
- 2 Entenbrüste, à ca. 300 g
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 300 g Rosenkohl, geputzt
- 4 g getrocknete Feigen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Butter
- 50 g Speck gewürfelt
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 400 g frische Spätzle, aus dem Kühlregal

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Entenbrust mit Haselnuss-Spätzle und Feigensoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

45,7 g Fett 84,5 g Kohlenhydrate 42,5 g Eiweiß 11,4 g Ballaststoffe  
925 kcal Brennwert

#### 1 Entenbrust vorbereiten:

Die Fettschicht der 2 Entenbrüste mit einem scharfen Messer im Abstand von 1 cm einschneiden. Danach im selben Abstand schräg gegenläufig einschneiden, sodass ein feines Rautenmuster entsteht - dabei nicht ins Fleisch schneiden. Die Entenbrüste von beiden Seiten mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

#### 2 Entenbrust braten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 10 - 15 Min. braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Anschließend die Entenbrüste wenden und weitere ca. 6 Min. auf der Fleischseite garen. Danach in Alufolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen.

#### 3 Rosenkohl zubereiten:

300 g geputzten Rosenkohl halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne 50 g gewürfelten Speck auslassen, 1 kleine fein gewürfelte Zwiebel zugeben und glasig andünsten. Den Rosenkohl dazugeben, kurz schwenken und mit Salz sowie Muskatnuss abschmecken.

#### 4 Feigensoße kochen:

300 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 30 g GEFRO Soße zu Braten einrühren und aufkochen. 4 getrocknete, gewürfelte Feigen dazugeben und einige Minuten ziehen lassen.

#### 5 Haselnuss-Spätzle anbraten:

In einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen. 50 g gehackte Haselnüsse leicht anrösten, dann 400 g frische Spätzle zugeben und goldgelb anbraten. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

#### 6 Anrichten & Servieren:

Die Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden und mit den Haselnuss-Spätzle, dem Rosenkohl und etwas Feigensoße auf Tellern anrichten.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Statt Spätzle schmecken auch GEFRO Ballaststoff Bandnudeln hervorragend zu der Feigensoße.

Variante: Für eine fruchtigere Note können Sie die Soße mit einem Schuss Portwein verfeinern.