



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO 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

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Soße zu Braten
- 2 Entenbrüste, à ca. 300 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 300 g Rosenkohl, geputzt
- 4 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 finden Sie 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

**Entenbrust mit Haselnuss-Spätzle und Feigensoße:** Die Fettschicht der 2 Entenbrüste mit einem scharfen Messer im Abstand von 1 cm einschneiden. Im selben Abstand schräg gegenläufig einschneiden, sodass ein Rautenmuster entsteht. Dabei darauf achten, dass nicht bis in das Fleisch geschnitten wird. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und anbraten. Bei mittlerer Temperatur ca. 10 - 15 Min. auf der Hautseite braten, bis diese knusprig braun ist. Die Entenbrust auf die Fleischseite drehen und in ca. 6 Min. fertig braten. In eine Alufolie wickeln und nochmals 5 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 300 g geputzten Rosenkohl halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. 4 getrocknete Feigen in kleine Würfel schneiden. 1 kleine Zwiebel schälen und fein würfeln.

300 g Wasser in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Soße zu Braten** ein rühren und aufkochen. Die gewürfelten Feigen zugeben und ziehen lassen.

Jeweils 1 EL Butter in einer Pfanne zergehen lassen. In einer Pfanne 50 g gewürfelten Speck auslassen, die Zwiebelwürfel zugeben und andünsten. Den Rosenkohl zugeben und erwärmen. Mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.

In der anderen Pfanne 50 g gehackte Haselnüsse leicht anrösten, 400 g frische Spätzle zugeben und erwärmen. Ebenfalls mit etwas Salz und Muskatnuss würzen.

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