

**Michael Kempf**  
**Entenbrust mit Schupfnudeln und Birne**

**Dienstag, 16. November 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche, Feine Küche

**Zutaten:**

Für die Schupfnudeln:

400 g	Kartoffeln, fest kochend (z.B. Sorte: La Ratte)
100 g	Dinkelmehl (Type 630)
2	Eigelb
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss, frisch gemahlen
1 EL	Butter
1 EL	Rapsöl
1 EL	Mohn, gemahlen

Für die Entenbrust:

500 ml	Wasser
40 g	Salz
4	Entenbrüste (à ca. 200 g)



Für das Birnen-Ragout:

1 EL	Senfkörner
1	rote Zwiebel
30 g	Frühstücksspeck, in dünnen Scheiben
1 EL	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
3 Stängel	Bohnenkraut
1	Birne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für die Schupfnudeln die Kartoffeln in Schale weich kochen, abgießen, schälen und gut ausdampfen lassen. Tipp: kann man auch schon am Vortag vorbereiten.
2. Für die Entenbrüste eine Salzlake vorbereiten, dafür in einem Topf Wasser und Salz aufkochen, in eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen.
3. Für die Birnen die Senfkörner in einem Topf mit ca. 200 ml Wasser ca. 20 Minuten kochen, dann durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Für die Schupfnudeln die gut ausgedampften Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

5. Die Kartoffelmasse mit dem Mehl, Eigelben, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig erst Rollen formen, dann mit einer Teigkarte die Masse portionieren und anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Schupfnudeln formen.
6. Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.
7. Sobald die Salzlake gut ausgekühlt ist, von den Entenbrüsten eventuell noch aufliegende Sehnen und Silberhäute entfernen. Das Fleisch kalt abrausen und gründlich trocken tupfen. Die Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden. Die Entenbrüste 7 Minuten in der vorbereiteten Salzlake einlegen.
8. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Dann das Fleisch aus der Lake heben, mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.
10. Eine Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Dann auf die Fleischseite wenden, kurz anbraten und anschließend die Fleischstücke mit der Hautseite nach unten auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen.
11. Die Backofen-Temperatur danach auf 65 Grad reduzieren und die Entenbrüste mindestens weitere 5 Minuten nachgaren bzw. ruhen lassen.
12. Für das Birnenragout die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
13. Den Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden.
14. In einem Topf die Speckstreifen knusprig auslassen. Dann Butter und Zwiebelstreifen zugeben und goldbraun anschwitzen. Gemüsebrühe und gekochte Senfkörner zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
15. In der Zwischenzeit das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
16. Die Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in Spalten schneiden.
17. Birnenspalten und Bohnenkraut mit in den Topf geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. In einer Pfanne Butter und Rapsöl erhitzen, die Schupfnudeln darin goldgelb bräunen, zuletzt den Mohn zugeben und unterschwenken.
19. Birnen-Ragout auf Tellern verteilen, die Schupfnudeln darauf anrichten. Entenbrüste in Scheiben schneiden, anlegen und alles servieren.

**Pro Portion: 920 kcal/ 3830 kJ**  
**42 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 61 g Fett**

