

Gebratene Entenbrust, nussiger Kartoffelstampf, karamellisierte Möhren**Pfannengericht**

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

ca. 800 g vega. 'Entenbrustfilets' (Fa. Vantastic Food), je 2 Zweige Rosmarin & Thymian, 3 Knoblauchzehen, 2x 1/2 Orange, Salz, Schwarzer Pfeffer, Muskat, ca. 1 kg Kartoffeln, 50-75 g Macadamia-Nüsse (gehackt), 200 ml Sojamilch, 2 EL Alsan, 150 ml Rotwein**, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, ca. 1/2 cm Ingwer, 1 EL Tomatenmark, evtl. Speisestärke od. vegane Bratensoße z. Andicken; 1 kg Möhren, 2 EL Zucker, 1 EL Dillspitzen.

Zubereitung:

Filetstücke m. Rosmarin & Thymian knusprig anbraten, 1x Orangensaft & -abrieb* & feingeh. Knoblauch (2x) hinzu, kurz weiterschmoren. Soße: Knoblauch (1x) & Schalotten fein würfeln & m. Ingwer & Tomatenmark in Pfanne geben, Bratensatz lösen, m. Rotwein ablöschen (stark einkochen lassen), dabei 1x Orangensaft & -abrieb* & Salz, Pfeffer hinzu; evtl. andicken. Gegarte Kartoffeln stampfen, Margarine & Sojamilch unterrühren; Salz, Pfeffer, Muskat & die in e. Pfanne gerösteten Nüsse hinzugeben. Geschälte Möhren schräg in feine Scheiben schneiden, Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Möhren dazugeben & bissfest garen, anschl. würzen & Dill hinzu.

Variationen:

*) Schalenabrieb nur b. ungespritzten Orangen, andernfalls Orangenpulver verwenden!

Andere Beilagen: Rotkohl, Rosenkohl, Bohnen / Zuckerschoten; Klöße, Kartoffel-Variat..

**) Gfs. alkoholfreien (?) Rotwein verwenden oder den Rotwein einfach weglassen!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2016

Außergewöhnlich gut gelungen: der Geschmack & die Konsistenz der veganen 'Entenbrustfilet'-Stücke der Fa. Vantastic Foods!

Links:

[Küchenschlacht - Menü am 15. Februar 2016 \(ZDF\)](#)

Bilder:
