

Balsamico-Enten-Brust mit Knoblauch-Couscous

Für 2 Personen

2 Entenbrustfilets, a 130 g	100 g Couscous	4 Zehen Knoblauch
1 Frühlingszwiebel	100 g Cherrytomaten	1 Bund Basilikum
75 ml Balsamico-Essig	400 ml Geflügelfond	2 EL Zucker
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Entenfleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend rautenförmige Ritzen in die Haut schneiden. Den Balsamico-Essig mit 150 Millilitern Fond und dem Zucker vermengen. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und hinzugeben. Die Entenbrustfilets in die Marinade legen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Entenbrustfilets wieder aus der Marinade herausnehmen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. In der Pfanne zuerst auf der Hautseite etwa drei Minuten anbraten. Anschließend wenden und auf der Fleischseite zwei Minuten braten. Abschließend aus der Pfanne nehmen und etwa 15 Minuten im Ofen fertig garen. Den übrigen Fond aufkochen. Den Couscous unterrühren und zugedeckt quellen lassen. Die übrigen Knoblauchzehen und die Frühlingszwiebel abziehen, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebel glasig dünsten. Die Tomaten hinzufügen und zugedeckt für fünf Minuten dünsten. In einem Topf die Marinade sirupartig einkochen lassen. Ein paar Blätter von dem Basilikum abzupfen und fein hacken. Zusammen mit den Tomaten in die Marinade untermengen und bei starker Hitze aufkochen lassen. Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Die Entenbrustfilets mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit der Marinade garnieren und servieren.

Öznur Yildirim am 09. Dezember 2009