

Enten-Brust mit Räucher-Aal-Bohnen

Für 2 Personen

1 weibliche Entenbrust, mit Haut	100 g geräuchertes Aalfilet	100 g breite Bohnen
100 g Kenia-Bohnen	100 g Saubohnen	100 g Zuckerschoten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 getrocknete Öl-Tomaten
2 EL Speisestärke	2 EL Butter	100 g Crème-fraîche
200 ml Entenfond	2 EL Honig	2 EL alter Balsamico
getrocknetes Bohnenkraut	2 EL Meersalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und eine Pfanne damit einreiben. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Haut mit einem scharfen Messer einritzen, in die kalte Pfanne legen und langsam erhitzen. Wenn die Haut goldbraun ist, die Ente wenden. Die Ente anschließend auf einen Rost in den Backofen geben. Aus dem Balsamico und dem Honig eine Mischung herstellen und die Hautseite der Ente damit bestreichen, den Rest beiseite stellen. Ein Topf mit Salzwasser aufkochen und die Zuckerschoten für sieben Minuten sowie die Saubohnen drei Minuten blanchieren. Anschließend alles im Eiswasser abschrecken. Die Saubohnen aus den Häuten pulen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter zerlassen und die Schalotte andünsten. Alle Bohnen und die Zuckerschoten hinzugeben. Die getrockneten Tomaten und den Aal klein schneiden und ebenfalls hinzufügen. Alles mit dem Bohnenkraut, Fleur de Seil und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit Speisestärke binden. Den Bratensatz in der Pfanne mit etwas Entenfond aufkochen und den Rest der Balsamico-Glasur zugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Crème-fraîche abschmecken. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Die Entenbrust mit Räucheraal-Bohnen auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.

Heidi Becher am 01. Februar 2012