

Enten-Brust mit Orangen-Soja-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets, à 160 g	2 Scheiben Bacon	300 g mehligk. Kartoffeln
60 g junger Spinat	1 Birne, mittelfest	4 Schalotten
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Honig
1 TL Dijonnaise	2 EL brauner Rum	5 EL Sojasoße
3 EL weißer Balsamico	3 EL Olivenöl	100 ml Orangensaft
200 ml Milch	100 ml süße Sahne	100 g Butter
100 g Butterschmalz	getr. Salatkräuter	1 TL Curry
1 Prise milde Chiliflocken	1 Muskatnuss	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und darin gar kochen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Aus dem Orangensaft, dem Rum, vier Esslöffeln Sojasauce, einem Esslöffel Honig, dem Curry und dem Knoblauch eine Marinade herstellen. Die Schalotten und die Frühlingszwiebeln abziehen, fein hacken und zur Marinade geben. Das Entenbrustfilet waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Anschließend in den Ofen geben und dort weitergaren lassen. Anschließend die Marinade in die Pfanne geben und einkochen lassen. Das Ganze mit der Sahne und etwas Butter verfeinern. Die Birne schälen, entkernen, in Spalten und dann in Stücke schneiden. Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett auslassen und klein schneiden. Den Spinat putzen. Aus dem weißen Balsamico, dem Olivenöl, den Chiliflocken, der Dijonnaise, dem restlichen Honig, der restlichen Sojasoße, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Anschließend die Birne, den Spinat, den Bacon und das Dressing miteinander vermengen. Die Kartoffeln abgießen und mit der Milch und der restlichen Butter zerstampfen. Anschließend mit der Muskatnuss würzen. Die Entenbrust mit der Orangen-Soja-Soße, dem Kartoffelstampf und dem Spinatsalat mit Birne auf Tellern anrichten und servieren.

Silvia Gerke am 20. Juni 2012