

Enten-Brust-Filet mit Orangen-Soße und Mungbohnen-Puffer

Für zwei Personen

2 Entenbrustfilet, à 300 g	1 Radicchio	1 Lollo Rosso
150 g grüne Mungbohnen	2 Möhren	$\frac{1}{4}$ Kopf Weißkohl
200 g Schwarzwurzeln	1 Schalotte	4 frische Feigen
2 unbehandelte Orangen	1 unbehandelte Zitrone	1 reife Passionsfrucht
4 schwarze Johannisbeeren	1 Stück Ingwer	1 TL Zucker
1 TL Honig	2 EL süßer Senf	1 EL Reissessig
$\frac{1}{2}$ TL Asafoetida (Gewürz)	1 EL Korianderkörner	1 EL Zimt
Olivenöl, Haferflocken	Salz, Pfeffer	

Den Lollo Rosso waschen und trocken tupfen. Die Passionsfrucht halbieren, auspressen und durch ein Sieb passieren. Salz, den bunten Pfeffer, den Zucker, etwas Öl, den Reissessig, den Passionsfruchtsaft und den süßen Senf vermischen und über den Salat geben. Eine Pfanne erhitzen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Hautseite der Brust rautenförmig einritzen. Anschließend die Entenbrust in der heißen Pfanne anbraten und im eigenen Saft 15 Minuten fertig braten. Danach das Fleisch salzen und pfeffern, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Die Orangen halbieren und auspressen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Korianderkörner grob mörsern. Die Feigen vierteln. Den Radicchio waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Schwarzwurzeln schälen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. In der Pfanne, in der die Entenbrust angebraten wurde, die Schwarzwurzeln andünsten und kurz mit etwas Wasser, Salz und dem Zitronensaft dämpfen. Anschließend die Schalotten, den Radicchio und die Feigen dazugeben, kurz durchschwenken und herausnehmen. Danach den Sud mit dem Orangensaft ablöschen, den Honig dazugeben, eine Messerspitze frischen Ingwer darüber reiben und mit Salz, Pfeffer, einem Teelöffel gemörserter Koriander und einer Messerspitze Zimt abschmecken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die eingeweichten grünen Mungbohnen mit einem Pürierstab fein pürieren. Den Weißkohl und die Möhren fein raspeln, mit Salz, Pfeffer und dem Asafoetida würzen und unter die Mungbohnen heben. Mit den Haferflocken die richtige Konsistenz abstimmen. Anschließend aus dem Teig beliebig große Bratlinge formen und in der heißen Pfanne die Puffer von beiden Seiten kross anbraten. Die Ente mit der Orangensauce und die Mungbohnen-Weißkohl-Puffer auf Tellern anrichten, mit dem Salat und den schwarzen Johannisbeeren garnieren und servieren.

Mark Hoffer am 16. Dezember 2013