

Enten-Brust mit Süßkartoffel-Gratin, Mango-Paprika-Gemüse

Für zwei Personen

2 Entenbrüste	500 g Süßkartoffeln	400 g Snack-Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Mango
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	150 g Parmesan
20 g Butter	30 g Honig	100 g Crème-fraîche
200 ml Sahne	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Anschließend pfeffern und salzen und in der heißen Pfanne auf der Haut circa zehn Minuten knusprig anbraten. Danach das Fleisch wenden und kurz auf der anderen Seite anbraten. Den Knoblauch abziehen. Nun die Entenbrust zusammen mit dem Knoblauch und dem Rosmarin im Ofen bei 100 Grad circa fünf Minuten ruhen lassen. Die Haut mit dem Honig einpinseln. Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Parmesan reiben. Etwa fünf Scheiben in Reihe in einer kleinen Auflaufform halb übereinander legen, pfeffern und salzen und mit dem Parmesan bestreuen. Anschließend die Crème-fraîche auf den Kartoffeln verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad circa zehn Minuten backen. Einen Topf mit der Butter erhitzen. Die Paprika putzen, entkernen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Mango von Schale und Kern befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel in der heißen Pfanne glasig andünsten. Anschließend die Paprika dazugeben und mitbraten. Danach die Mango dazugeben und mit der Sahne ablöschen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Basilikum abzupfen, fein hacken und unterheben. Die Entenbrust mit dem Süßkartoffelgratin und dem Mango-Paprika-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Norbert Okon am 17. Februar 2014