

Enten-Brust-Sauerbraten mit Linsen-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Sauerbraten:

1 Barbarie-Entenbrust	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund italienische Kräuter	2 Lorbeerblätter	1 EL Honig
300 ml dunkler Balsamico	Rapsöl	getr. ital. Kräuter

Salz, Pfeffer

Für das Linsengemüse:

250 g Puy Linsen	200 g frische Himbeeren	1 Orange
1 Stange Lauch	1 Schalotte	50 g Ingwer
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 EL Zucker
1 TL Tomatenmark	500 ml Gemüsefond	100 ml Himbeeressig
100 ml Olivenöl	1 EL Sojasauce	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trockentupfen, einschneiden und mit dem Honig einreiben. Mit den getrockneten Italienischen Kräutern sowie Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ente darin anbraten. Die frischen Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Entenbrust mit dem Essig sowie 100 Millilitern Wasser ablöschen, mit den Kräutern würzen und leicht köcheln lassen. Die Ente aus der Pfanne nehmen und für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Linsen mit kaltem Wasser abspülen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten und die Linsen zugeben. Mit dem Gemüsefond auffüllen, Rosmarin und Thymian zugeben und gar ziehen lassen. Den Ingwer schälen und zu den Linsen fein reiben. Die Orange halbieren und auspressen. Den Lauch putzen, waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Die Linsen mit dem Tomatenmark, dem Orangensaft sowie der Sojasauce würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Lauchringe unterheben und kurz ziehen lassen. Die Entenbrust zusammen mit dem Linsengemüse auf einem Teller anrichten und Servieren.

Rosy Volkmann am 24. September 2014