

# Enten-Brust mit Polenta-Stern und Orangen-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrustfilets à 200 g    150 g Parmesan    Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für den Polentastern:**

150 g Weizengriß    50 g Butter    300 ml Gemüsefond  
Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Orangensauce:**

2 Orangen    2 Feigen    1 Schalotte  
1 TL flüssiger Honig    Zucker, Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Saft der Orangen auspressen. Für die Ente eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Hautseite der Entenbrust rautenförmig einschneiden und anschließend kurz anbraten. Ein wenig von dem Orangensaft zugeben, weitere zehn Minuten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Alufolie wickeln und im Ofen ruhen lassen. Für die Orangensauce die Feigen vierteln und anschließend in Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen, feinhacken und in den Fleischsud geben. Die Feigenstreifen zugeben, in der Sauce schwenken und anschließend auf einem Teller beiseite stellen. Den restlichen Orangensaft in die Pfanne geben, den Honig einrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Polenta den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und die Butter zugeben. Anschließend den Weizengriß einrühren und eine Minute unter Rühren aufkochen lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Backblech mit Backpapier ausgelegen, die Masse gleichmäßig darauf verteilen und zehn Minuten auskühlen lassen. Anschließend eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Polenta-Masse mit einem Backförmchen zu Sternen ausstechen und knusprig ausbacken. Die Entenbrust aus der Alufolie nehmen und in Scheiben schneiden. Die Entenbrust mit Polentastern und Orangensauce auf Tellern anrichten, den Parmesan darüber reiben und servieren.

Sascha-Manuel Lehmann am 10. November 2014