

Enten-Brust mit Zitrus-Glasur, Zuckerschoten und Reis

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrustfilets, à 180 g Olivenöl Salz

schwarzer Pfeffer

Für die Zitrusglasur:

1 Orange 1 Limette 1 Zitrone

25 g Zucker, braun

Für den Reis:

150 g Wildreismischung 1 Schote Vanille $\frac{1}{2}$ Orange

Salz

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten Salz schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Orange

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Für den Reis einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Reis bissfest kochen. Für die Zuckerschoten einen weiteren Topf mit Wasser erhitzen. Für die Zitrusglasur den Zucker erhitzen und auflösen. Die Schalen der Zitrone, der Limette und der Orange abreiben und den Saft der Zitrusfrüchte auspressen. Den Abrieb und den Saft zu dem aufgelösten Zucker geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und etwa zehn Minuten zu einem Sirup einkochen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Anschließend die Entenbrüste kreuzförmig einschneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite fünf Minuten anbraten. Die Entenbrüste wenden und weitere fünf Minuten auf der anderen Seite anbraten. Abschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen gar ziehen lassen. Die Zuckerschoten drei bis vier Minuten in das kochende Wasser geben. Anschließend in einer Schale mit Eiswasser blanchieren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark nicht herauskratzen. Die Vanilleschote zu dem Reis geben und kräftig verrühren. Anschließend wieder herausnehmen. Den Saft der Orange auspressen und unter den Reis mengen. Für die Garnitur Filets aus der Orange schneiden. Die Entenbrust mit der Zitrusglasur und den Orangenfilets garnieren, mit den Zuckerschoten und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Steinbrecher am 18. Februar 2015