

Enten-Brust mit Ananas, Gemüse und Polenta-Plätzchen

Für zwei Personen

Für die Entenbrust mit Ananas:

2 Entenbrüste à 200 g (männlich) 1 Ananas

Für das Gemüse:

2 Karotten	1 rote Paprika	1 Stange Lauch
1 rote Chilischote	2 EL Sojasauce	2 EL Sherry
1 EL Ingwerpulver	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Polentaplätzchen:

150 g Polenta	75 g Parmesan	1 Knoblauchzehe
300 ml Gemüfefond	200 g Sahne	5 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorbereiten.

Für die Entenbrüste eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mehrere Male einritzen. Danach das Fleisch in der Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten, dann wenden und weiterbraten. Anschließend die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und die Pfanne mit dem Bratfett beiseite stellen. Die Entenbrüste in eine feuerfeste Form legen und mit der Hautseite nach oben für zehn Minuten im Backofen rosa garen.

Währenddessen die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen und abtrocknen. Die Paprika anschließend halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Den Lauch waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, Kerne und Scheidewände entfernen und in Streifen schneiden. Die Ananas schälen und zuerst in Ringe und anschließend in Würfel schneiden. Den Koriander kleinhacken. Die Pfanne mit dem Bratfett wieder erhitzen und das Gemüse mit der Ananas darin andünsten. Die Chili und das Ingwerpulver dazugeben und Sojasauce und Sherry untermischen. Am Ende den Koriander untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polentaplätzchen den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Den Thymian in einen Mörser geben und klein mahlen. Anschließend Knoblauch und Thymian mit dem Fond und der Sahne in einem Topf aufkochen. Die Polenta vorsichtig einrühren und etwa eine Minute bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Blech mit Öl bepinseln und die Polentamasse auf das Blech geben und glatt streichen. Für 15 Minuten abkühlen lassen und anschließend die Polenta rund ausstechen und in etwas heißem Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten. Den Parmesan darüber reiben.

Die Entenbrüste aus dem Backofen entnehmen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Die Polentaplätzchen dazulegen und servieren.

Sascha Weidig am 16. März 2015