

Enten-Brust im Rauke-Nest, Orangen-Möhren und Pistazien

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 mittelgroße Entenbrüste

Für den Salat:

100 g Rauke

1 Bund Mini-Möhren mit Grün

2 Schalotten

1 EL Sesamkörner

500 ml Orangensaft

Sesamöl

Für die Sauce:

100 ml Aceto Balsamico

2 EL Blütenhonig

1 Zweig Rosmarin

Stärke

weißer Pfeffer

Salz

Für die Garnitur:

2 EL wilde Pistazien

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum

Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Für die Entenbrüste diese waschen und trocken tupfen. In die Haut Rauten schneiden. In einer Pfanne bei starker Hitze auf der Haut zwei Minuten anbraten, drehen und weitere zwei Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen 20 Minuten gar ziehen lassen.

Für das Nest Rauke waschen, trocken schütteln, von den Stilen befreien und mit etwas Sesamöl anschwanken. Sesamkörner in einer Pfanne leicht anrösten, beiseite stellen.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Mini-Möhren in Orangensaft und Schalottenwürfeln bissfest garen, beiseite stellen. Orangensaft und Schalottenwürfel mit Stärke abbinden.

Für die Sauce etwas Wasser, Aceto Balsamico und Blütenhonig aufkochen. Schalotten abziehen, würfeln und mit einigen Rosmarinnadeln dazu geben. Fünf Minuten kochen lassen. Anschließend Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Stärke abbinden. Mit Salz, weißem Pfeffer abschmecken.

Einige Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

Entenbrust im Raukenest mit Orangenmöhren und wilden Pistazien auf Tellern anrichten, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Michael Krause am 06. Oktober 2016