

Enten-Brust, Pfeffer-Soße, Prinzessbohnen, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste, mit Haut

Für die Sauce:

200ml Schlagsahne

30 g Butter

30 g Mehl

2 EL Balsamico-Essig

1 EL Kalbsfond

1 EL bunte Pfefferkörner

Für die Beilagen:

6 mittelgroße Kartoffeln, mehlig

300 g Prinzessbohnen

1 Zwiebel

3 EL Speckwürfel

Einen Ofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Entenbrust auf der Hautseite mit einem Messer karoförmig einritzen. Anschließend auf der Hautseite in einer Pfanne anbraten und auf mittlerer Stufe ziehen lassen. Nach etwa zehn Minuten wenden.

Kartoffeln waschen und schälen, Prinzessbohnen waschen und putzen und etwa zehn bis zwölf Minuten ins kochende Wasser geben.

Für die Sauce den Pfeffer im Mörser zerstoßen. Aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze herstellen. Anschließend Essig, Kalbsfond und Pfefferkörner hinzufügen. Rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Abschließend Schlagsahne hinzufügen.

Entenbrust aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten.

Zwiebel abziehen und klein hacken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln und dem Speck im Saft der Ente einige Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Entenbrust mit Bohnen und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Sauce separat servieren.

Lukas Küster am 17. Oktober 2016