

Gebratene Enten-Brust mit Orangen-Polenta, Ofen-Karotten

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste, à 250 g 2 Schalotten $\frac{1}{2}$ Bund Thymian

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

Für die Karotten:

2 Karotten $\frac{1}{2}$ Bund Thymian Olivenöl

Für die Polenta:

30 ml Gemüfefond 50 g Polentagrieß 1 Orange

2 Zweige Thymian Butter

Ofen auf 150 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Für die Entenbrust diese in einer Pfanne ohne Öl auf der Hautseite anbraten und wenden. Thymian und Rosmarin abbrausen und in die Pfanne geben. Schalotte abziehen, mit einer Messerklinge flach drücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Anschließend im Ofen 10 bis 15 Minuten garen.

Für die Karotten diese mit einem Sparschäler schälen und der Länge nach halbieren. Thymian abbrausen. Karotten in Alufolie mit Olivenöl und Thymian-Zweigen einwickeln und 15 Minuten im Ofen garen. Anschließend noch einmal in der Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Für die Polenta den Fond in einem Topf erhitzen. Nach und nach den Polentagrieß einrühren bis der Grieß eindickt. Orange halbieren und den Saft auspressen. Thymian abbrausen, und hacken. Polenta mit Butter, Orangensaft, Orangenabrieb und Thymian abschmecken.

Gebratene Entenbrust mit Orangen-Polenta und Ofenkarotten auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Bach am 10. November 2016