

# Enten-Brust mit Linsen-Salat und Roter Bete

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

1 Entenbrust mit Haut à 160 g      1 TL Zucker      Salz, Pfeffer

### Für den Linsensalat:

150 g Beluga-Linsen      1 Zwiebel      1 Karotte  
 $\frac{1}{4}$  Knolle Sellerie       $\frac{1}{4}$  Stange Lauch      2 EL flüssiger Honig  
1 EL mittelsch. Dijon-Senf      2 EL Weißweinessig      2 EL Rotweinessig  
1 Msp. gemahlener Zimt      10 EL Olivenöl       $\frac{1}{4}$  Bund Schnittlauch  
Salz      Pfeffer

### Für die Rote Bete:

200 g vorg. Rote Bete      1 kleine Zwiebel      2 EL Honig  
1 EL mittelsch. Dijon-Senf      2 EL weißer Balsamico Essig      2 EL Orangensaft  
10 EL Olivenöl      10 g Ingwer

### Für den Meerrettichschaum:

1 Stange Meerrettich à 50 g      1 weiße Zwiebel      1 EL Zucker  
4 EL Weißweinessig      100 ml Gemüsefond      1 Lorbeerblatt  
50 g Sahne      30 ml Milch      20 g kalte Butter  
2 EL Sonnenblumenöl      1 Msp. Sojalecithin      Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

Gartenkresse

### Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Hautseite der Entenbrust mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Das Geflügel mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen und ohne Öl kross anbraten.

Sobald die Hautseite kross ist, das Geflügel wenden und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

### Für den Linsensalat:

Die Linsen in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 25 Minuten gar kochen und abgießen. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Karotte, Knollensellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden und mit den Zwiebeln dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Linsen geben.

Für die Vinaigrette Honig, Senf, Essig, Olivenöl und Zimt mit Salz und Pfeffer eine cremig anrühren und diese zum Linsensalat geben.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unter den Linsensalat heben.

### Für die Rote Bete:

Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und in eine flache Schüssel legen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein hobeln. Zwiebeln und Ingwer in einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten. Honig, Senf, Essig, Orangensaft und Olivenöl zugeben und mitdünsten.

Die Marinade durch einen Sieb streichen und über der Roten Bete verteilen. Einige Minuten durchziehen lassen.

### Für den Meerrettichschaum:

Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einem kleinen Topf mit Öl glasig dünsten. Zucker zugeben und mit dem Essig ablöschen. Reduzieren und mit Gemüsefond und Sahne auffüllen.

Das Lorbeerblatt zugeben. Nochmals reduzieren, Meerrettich und Milch angießen und leicht einköcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten mit Sojalecithin und kalter Butter aufmixen.

**Für die Garnitur:**

Die Rote Bete mit dem Linsensalat und der Entenbrust mit Meerrettichschaum auf Tellern anrichten, mit Gartenkresse garnieren und servieren.

Gottfried Mühling am 20. November 2017