

Enten-Brust mit Orangen-Soße, Äpfeln, Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrustfilets, à 350 g

1 Zweig Thymian

Salz

2 Knoblauchzehen

2 TL Honig

bunter Pfeffer

1 Zweig Rosmarin

Pflanzenöl

Für die karamellisierten Äpfel:

2 Äpfel

2 EL brauner Zucker

Für den Süßkartoffelstampf:

500 g Süßkartoffeln

1 Muskatnuss

1 Zwiebel

1 Msp. Cayennepfeffer

100 g Butter

Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 ml Orangensaft

Salz

2 EL kalte Butter

Pfeffer

1 EL Honig

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Entenbrustfilets ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten. Knoblauchzehen abziehen und im Ganzen mit den Kräutern mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne in den Backofen stellen und die Entenbrustfilets darin ca. 15 Minuten garen. Dabei immer wieder mit dem Bratfett übergießen.

Die Filets aus der Pfanne auf ein Ofengitter legen, so dass die Hautseite nach oben zeigt. Mit Honig bestreichen und unter dem Grill 5 Minuten knusprig braten.

Die Pfanne mit dem Bratensatz für die Sauce aufbewahren.

Für die karamellisierten Äpfel:

Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Den Zucker in der Pfanne erwärmen und die Äpfel darin karamellisieren.

Für den Süßkartoffelstampf:

Süßkartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser weichkochen.

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in Butter andünsten. Süßkartoffeln abgießen, stampfen und mit Salz, Cayennepfeffer schwarzem Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss die Zwiebeln untermengen.

Für die Sauce:

Orangensaft zum Bratensatz der Ente geben und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die Butter einrühren. Mit etwas Honig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Melani Barlai am 18. März 2019