

# Entenbrust mit karamellisierten Karotten, Karotten-Jus

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 kleine Entenbrüste	100 ml Bitterorangenlikör	Zitronenthymian
Salz	Pfeffer	

### Für die Karotten:

1 Bund kl. Karotten mit Grün	1 Zitrone, Abrieb	100 ml Karottensaft
2 EL brauner Zucker	100 ml Gemüsefond	50 ml weißer Balsamico
$\frac{1}{2}$ TL süße Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Vanillezucker	

### Für die Karottensirup:

50 ml Bitterorangenlikör	1 Vanilleschote
--------------------------	-----------------

### Für die Garnitur:

1 Kirschtomate	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrust waschen und mit etwas Küchentrepp trockentupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrust zunächst mit der Hautseite nach unten hineinlegen und ca. 5 Minuten kräftig braten, bis sie leicht gebräunt ist. Danach wenden und auf der Fleischseite 2  $\frac{1}{2}$  Minuten weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals wenden.

Mit Bitterorangenlikör ablöschen und im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten geben.

### Für die Karotten:

Die Karotten schälen und das Grün auf etwa 1 cm zurückschneiden.

Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Karottensaft ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Den weißen Balsamico dazugeben und aufkochen lassen. Karotten einlegen und leicht köcheln lassen. Sobald die Karotten weich sind, diese mit Salz, süßer Sojasauce, Vanillezucker und Zitrone abschmecken.

Die Karotten entnehmen und warm halten.

### Für die Karottensirup:

Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite legen.

Den Kochsud der Karotten sirupartig mit etwas Bitterorangenlikör und den ausgekratzten Schoten einkochen lassen.

### Für die Garnitur:

Die Tomate in einer Pfanne im Olivenöl scharf anbraten und anschließend die Temperatur reduzieren. Zucker hinzugeben und auf kleiner Stufe weitergaren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mark Christen am 20. Juni 2019