

Rosenkohl, Five-Spice-Enten-Brust, Kirschglasur, Pak Choi

Für zwei Personen

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	2 Orangen	1 EL alter Balsamico-Essig
50 g Puderzucker	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g	1 Knoblauchzehe	1 Bund Thymian
2 EL Five Spice Gewürz	1 EL Salt Flakes	

Für die Kirschglasur:

20 Sauerkirschen (TK-Ware)	1 EL Honig	4 EL Rotweinessig
400 ml Geflügelfond	4 EL Sojasauce	

Für den Pak Choi:

100 g Pak Choi	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rosenkohl:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rosenkohl putzen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Puderzucker bestreuen. Orangen unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Danach halbieren und Saft auspressen. Rosenkohl mit Orangenabrieb und Balsamico-Essig würzen. Dann den Rosenkohl bei mäßiger Hitze karamellisieren lassen. Alles mit Orangensaft ablöschen und einreduzieren lassen.

Für die Entenbrust:

Das Fett bzw. die Haut der Entenbrust kreuzweise einritzen, mit FiveSpice einreiben und auf der Hautseite scharf anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Entenbrüste in einer Pfanne mit Knoblauch und Thymian im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und weitere 8 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Salt Flakes bestreuen.

Für die Kirschglasur:

Den Honig in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit Rotweinessig ablöschen und einreduzieren lassen. Dann Geflügelfond angießen und wieder einreduzieren lassen. Sojasauce angießen und alles zu einer dicklichen, sirupartigen Glasur einköcheln lassen. Die Pfanne von der Hitze nehmen und die Kirschen hinzufügen.

Für den Pak Choi:

Pak Choi waschen, trockenschleudern und bei hoher Hitze in einer Pfanne mit Öl anbraten. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und hinzugeben. Kurz mitbraten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pritam Hackenberg am 30. Oktober 2019