

Enten-Brust mit Portwein-Soße, Champignons, Gemüse-Reis

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust

1 Zweig Rosmarin

Salz, Pfeffer

Für den Gemüse-Reis:

100 g Basmati

1 mittelgroße Karotte

1 mittelgroße Zucchini

Rapsöl

Salz

Pfeffer

Für die Portweinsauce:

4 cl Portwein

2 cl Rotwein

1 Schalotte

1 Zitrone

30 g Puderzucker

Für die gebratenen Champignons:

4 große Champignons

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrust waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf der Hautseite, ohne Zugabe von Öl, 3 Minuten lang heiß anbraten.

Wenden und auf der Unterseite eine weitere Minute braten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Brust mit Rosmarin bestreuen und je nach Dicke im Ofen für ca. 20 Minuten garen lassen.

Die Entenbrust zum Schluss in schmale Scheiben schneiden.

Für den Gemüse-Reis:

200 ml Salzwasser in einem Topf erhitzen und den Reis bei mittlerer Hitze darin garen. Karotte und Zucchini schälen und in mundgerechte Stücke klein schneiden. In einer Pfanne mit Rapsöl anbraten, den Reis hinzugeben, mit dem Gemüse vermengen und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Portweinsauce:

Schalotten abziehen, hacken und in Olivenöl anschwitzen. Puderzucker hinzugeben, mit Portwein und Rotwein aufkochen. Zitrone auspressen und die Sauce mit Zitronensaft abschmecken.

Für die gebratenen Champignons:

Pilze putzen, in der Pfanne in Öl braten und zum Schluss auf den Reis geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Hergel am 05. März 2020