

Enten-Brust, Rotwein-Jus, Brokkoli, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g 1 Schalotte 3 Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin Salz Pfeffer

Für die Orangen-Rotweinjus:

1 Orange 50 g Haferflocken 100 g Butter

500 ml Gemüsefond 500 ml trockener Rotwein Zucker

Salz Pfeffer

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli 3 Knoblauchzehen 25 g gehobelte Mandeln

100 ml Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Blumenkohlpüree:

1 Blumenkohl 20 g kalte Butter 250 ml Sahne

250 ml Milch Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Einen Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und auf der Hautseite rautenförmig einritzen. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Entenbrüste in einer beschichteten Pfanne zunächst auf der Hautseite für ca. 5 Minuten anbraten, dann wenden und auf der Fleischseite 2-3 Minuten braten. Knoblauch und Schalotte abziehen und klein hacken.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Schalotte und Rosmarin in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und für ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 140 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad fertig garen. Pfanne für die Orangen-Rotweinjus aufgestellt lassen.

Für die Orangen-Rotweinjus:

Bratensatz der Entenbrüste mit Rotwein und Gemüsefond ablöschen und einreduzieren lassen. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Zesten abreißen. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Orangensaft, Zesten und Haferflocken zur Jus geben und alles kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Butter abbinden, anschließend passieren.

Für den Brokkoli:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Brokkoli putzen und ebenfalls klein schneiden, dann mit Olivenöl und Knoblauch marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Marinierten Brokkoli auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad ca. 10 Minuten backen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für das Blumenkohlpüree:

Blumenkohl putzen, zerkleinern, salzen und in Milch und Sahne weichkochen. Anschließend in einen Standmixer geben und mit kalter Butter zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Zschesche am 11. Januar 2021