

Enten-Brust, Grünkohl, Orangen-Soße, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für den Grünkohl:

200 g frischer Grünkohl	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
200 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Ente:

1 Entenbrust, mit Haut

Für den Apfel:

1 roter Apfel	1 EL Butter	1 TL Rapsöl
1 EL Zucker	Salz	

Für die Kartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	Butter	Salz, Pfeffer
-------------------------	--------	---------------

Für die getrösteten Mandeln: 40 g gesalzene Mandeln

Für die Orangensauce:

3 Orangen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL Butter
2 EL Puderzucker	3 TL Speisestärke	2 ganze Nelken
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Grünkohl: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Grünkohl putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. In kochendem Wasser kurz blanchieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Grünkohl anschwitzen.

Mit Geflügelfond ablöschen und 20 Minuten schmoren.

Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ente: Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. Entenbrust mit der Hautseite nach unten in eine ofenfeste Pfanne legen und so lange braten, bis die Haut gebräunt ist. Dann wenden und weiter braten. Fleisch nochmals wenden, samt Pfanne in den heißen Ofen stellen und 10 Minuten bei 160 Grad garen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben 5 bis 6 Minuten auf einem Teller ruhen lassen. Entenfleisch kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für den Apfel: Apfel entkernen und in Spalten schneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Apfel spalten bei starker Hitze darin 2 bis 3 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen. Butter zugeben, aufschäumen lassen und mit Salz bestreuen.

Für die Kartoffeln: Kartoffeln schälen und in 2x2 cm große Würfel schneiden.

In Salzwasser in max. 10 Minuten bissfest garen.

Vor dem Servieren in der Pfanne mit Butter scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die getrösteten Mandeln: Mandeln im 180 Grad heißen Ofen 8 Minuten rösten.

Für die Orangensauce: Von einer Orange die Schale fein abreiben. Alle Orangen auspressen.

In einer Pfanne den Puderzucker karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und Nelken dazugeben. Einige Minuten einkochen lassen. Den Saft der halben Zitrone zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die kalte Butter einrühren und mit Speisestärke abbinden.

Nochmals abschmecken und Nelken entfernen.

Grünkohl auf einem Teller platzieren. Kartoffel- und Fleischwürfel darauf platzieren. Orangensauce darüber geben. Mit Apfelspalten und Mandeln garnieren und servieren.

Beatrice Blank am 22. Februar 2021