

Gebratene Enten-Brust mit Orangen-Soße, Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibl. Entenbrüste á 180 g 1 EL Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für das Pastinakenpüree:

250 g Pastinaken 200 ml Sahne Butter
Muskatnuss 1 Prise Salz

Für die Blutorangensauce:

2 Blutorangen (100 ml Saft) 40 ml Rotweinessig 150 ml Geflügelfond
1 TL Zucker 3 Pfefferkörner Salz, Pfeffer

Für die glasierten Möhren:

250 g junge Karotten mit Grün 100 ml Orangensaft 1 TL Zucker
2 TL Butter 1 Prise Salz

Für den Mini-Lauch:

4 Stangen Mini-Lauch Butter 1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Entenbrüste 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten. Währenddessen Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf einem Rost für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Aus dem Ofen nehmen und bis zum Servieren ruhen lassen.

Für das Pastinakenpüree:

Pastinaken schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit der Butter kurz anschwitzen. Sahne hinzugeben, mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Pastinaken garen bis sie weich sind. Dann in einen Mixer geben und zu einem Püree mixen.

Für die Blutorangensauce:

Zucker mit einem Esslöffel Wasser in einem Topf langsam karamellisieren, dann mit Rotweinessig ablöschen. Reduzieren lassen.

Blutorangen waschen, halbieren und den Saft auspressen.

Blutorangensaft angießen und abermals reduzieren lassen. Geflügelfond und Pfefferkörner in die Sauce geben und weiter reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Servieren, Pfefferkörner aus der Sauce holen.

Für die glasierten Möhren:

Möhren schälen, waschen und Grün bis auf 1 cm abschneiden. Butter mit Zucker und Salz in einem Topf erhitzen und Möhren darin anschwitzen.

Mit Orangensaft ablöschen und bei niedriger Temperatur köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren gar sind.

Für den Mini-Lauch:

Zucker, Salz und Lauch in einen Topf mit kaltem Wasser geben und kurz aufkochen. Dann aus dem Wasser nehmen und in einer Pfanne mit geschmolzener Butter schwenken.

Christian Schimitzek am 16. Mai 2022