

Enten-Brust mit Ofen-Kürbis und Orangen-Reduktion

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

250 g Muskatkürbis	1 EL Butter	2 EL Honig
1 EL Currypulver	2 Zweige Thymian	1 Zweig Koriander
heller und dunkler Sesam	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 200 g	1 Orange	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Reduktion:

3 Orangen	60 ml Orangenlikör
-----------	--------------------

Für die Garnitur:

1 Orange	2 Zweige Thymian	Chili
----------	------------------	-------

Für den Kürbis:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Muskatkürbis halbieren, entkernen, den Warben entlang in Scheiben zerteilen, diese ggf. noch einmal halbieren und in etwa 1-1,5 cm dicke Würfel schneiden. Koriander zupfen und hacken. In einer Pfanne mit Olivenöl, Butter und Salz, Pfeffer, Honig, Sesam, Koriander und Curry marinieren. Thymian dazugeben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Für Entenbrust:

Entenbrustfilets waschen, abtupfen und das überstehende Fett sauber abschneiden. Die Ente mit der Hautseite nach oben auf ein Schneidebrett legen. Nun die Haut vorsichtig diagonal über das Filet einritzen ohne dabei in das Fleisch zu schneiden. Das Filet um die Achse drehen und diagonal in die andere Richtung einritzen, so dass ein Rautenmuster entsteht. Entenbrust von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben und mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne legen und bei niedrigerer bis mittlerer Hitze erhitzen. Orange in Scheiben schneiden.

Wenn das Fett anfängt auszutreten, Orangenscheiben und Honig dazu geben.

Wenn die Haut schön braun ist die Filets herausnehmen und bis auf die Hautseite in Alufolie wickeln, dann im auf 120 Grad Umluft vorgeheiztem Backofen rasten lassen. Die Innentemperatur sollte 54 Grad erreichen.

Für die Reduktion:

Orangen auspressen und Saft in der Pfanne mit Orangenlikör bis zur richtigen Konsistenz reduzieren, bzw. einkochen.

Für die Garnitur:

Orangenschale reiben. Gericht mit Orangenabrieb, Thymian und Chili garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Chili, Thymian und Orangenabrieb garniert servieren.

Olga Scheiermann am 20. Oktober 2022