

Orangen-Ente mit Babyspinat, Chili-Möhren, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 Barbarie-Entenbrust	2 Orangen, davon Saft	50 ml Orangenlikör
200 ml Sahne	3 EL Crème-fraîche	2 EL kalte Butter
½ Bund Thymian	1 EL grüne Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

200 g Babyspinat	2 Knoblauchzehen	2 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Chili-Möhren:

3 mittelgroße Möhren	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 festk. kleine Kartoffeln	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
grobes Meersalz		

Für die Ente:

Den Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ente auf der Hautseite kreuzweise einritzen, pfeffern und salzen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten auf der Hautseite braten und kurz wenden. Entenbrust aus der Pfanne nehmen, in eine feuerfeste Form in den Ofen (210 Grad) geben und bis ca. 65 Grad Kerntemperatur gar ziehen lassen. Danach aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Von den Orangen die Zesten abziehen, anschließend den Saft auspressen und auffangen. Das verbliebene Entenfett in der Pfanne mit Orangenlikör ablöschen und mit Orangensaft auffüllen. Grünen Pfeffer im Mörser zerstoßen. Thymian hacken und mit grünem Pfeffer in die Sauce geben, nach und nach mit Butter montieren. Zum Schluss die Sauce mit Crème fraîche verfeinern. Entenbrust vor dem Servieren in Tranchen schneiden und mit der Orangensauce übergießen.

Für den Spinat:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Im heißen Olivenöl anschwitzen. Spinat waschen, trocknen und in die heiße Pfanne geben. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Geröstete Pinienkerne unter den Spinat heben.

Für die Chili-Möhren:

Möhren schälen und in gleichdicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Chilischote waschen, trockentupfen und von Kernen und Trennhäuten befreien.

Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen und die Möhren hinzugeben. Schwenken und für 5 Minuten in der Butter dünsten.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit Schale vierteln. Mit Olivenöl einreiben und im Ofen bei 200 Grad garziehen. Thymian fein hacken und zwischendurch über die Kartoffeln in den Ofen geben. Nach dem Garen mit grobem Meersalz würzen. Zum Schluss 3 Minuten Grillfunktion.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Nawin am 10. Juli 2023