

Flugenten-Brust mit Portwein-Soße und Sellerie-Stampf

Für zwei Personen

Für das Ananaskompott:

1 Ananas	1 Limette, Saft	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	50 ml Ananassaft	1 TL Currypulver
3 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Selleriestampf:

1 Knollensellerie	2 Schalotten	100 ml Sahne
50 ml Weißwein	1 EL Sesamöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Flugentenbrust:

2 Flugentenbrüste, mit Haut	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
-----------------------------	------------	---------------

Für die Portweinsauce:

200 ml Portwein	Salz	Pfeffer
-----------------	------	---------

Für das Ananaskompott:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Strunk von der Ananas entfernen und die Schale großzügig wegschneiden. Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und Ananas dazugeben. Mit Ananassaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Ein paar Streifen zur Garnitur beiseitelegen. Zwiebeln und Chili mit in das Kompott geben. Wenn alles etwas eingekocht ist, mit dem Zauberstab pürieren, aber nicht zu viel, sodass Stückchen im Kompott verbleiben.

Limette auspressen. Kompott mit Curry, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Selleriestampf:

Sellerieknolle putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser garen, dann abgießen. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In Pflanzenöl andünsten und mit Weißwein ablöschen. Sahne und Selleriewürfel dazugeben und mit einem Stampfer zu einem Brei bearbeiten. Sesamöl dazu rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Flugentenbrust:

Haut von der Flugentenbrust rautenförmig einschneiden und danach salzen und pfeffern. In einer Pfanne Öl erhitzen und erst die Hautseite der Brust anbraten, bis diese eine schöne goldbraune Farbe bekommen hat.

Dann wenden und etwa eine Minute von der anderen Seite braten.

Anschließend im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Pfanne für die Portweinsauce weiterverwenden.

Für die Portweinsauce:

Portwein in die heiße Enten-Pfanne gießen, einköcheln und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Carmen Kraus am 12. Oktober 2023