

Enten-Brust, Orangen-Zimt-Soße, Spätzle, Speckbohnen

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 200 g	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
5 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl	1 EL Butterschmalz

Für die Spätzle:

2 Eier	1 EL weiche Butter	100 ml Mineralwasser
200 g Mehl	1 TL Salz	

Für die Speckbohnen:

300 g frische, grüne Bohnen	50 g Bacon	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
14 g Butter	1 TL Bohnenkraut	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Orangen, Saft	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Knoblauchzehe
250 ml Sahne	70 ml halbtr. Weißwein	2 Zimtstangen
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und auf der Fettseite mit einem scharfen Messer rautenförmig oder längs einschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz und Rosmarin anbraten. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten darin scharf anbraten, kurz wenden und im Backofen weitergaren lassen.

Für die Spätzle:

Mehl mit Salz mischen und in einer Schüssel mit Mineralwasser, Butter und den Eiern gut vermengen. Teig auf ein Spätzle-Brettchen verstreichen und mit einem scharfen Messer nach und nach in einen Topf mit kochendem Salzwasser schaben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen mit einem Schaumlöffel herausholen.

Für die Speckbohnen:

Bohnen waschen, am oberen und unterem Ende abschneiden und in einem Topf mit Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren.

Herausnehmen, kurz kalt abschrecken und ruhen lassen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Je zehn Bohnen mit Speck umwickeln und in einer Pfanne mit Butter, Zwiebeln und Bohnenkraut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Orangen und Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Orangen- und Zitronensaft mit Weißwein, Knoblauch und Zimt in einem Topf köcheln lassen. Mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sascha Parlow am 05. Dezember 2023