

Enten-Brust, Röstkartoffeln, Gemüse, Preiselbeersöße

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste mit Haut Margarine Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 mittelgroße Kartoffeln 2 Zweige Rosmarin Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 kleine Zucchini 1 rote Paprika 5 weiße Champignons

1 Zwiebel 2 EL Margarine Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 EL Wild-Preiselbeeren 1 Schalotte 1 Zweig Rosmarin

3 Zweig Thymian 100 ml Rotwein 1 TL Margarine

Salz, Pfeffer

Für die Ente:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und die Haut von eventuellen Federkielen befreien. Haut kreuzförmig mit einem scharfen Messer einschneiden, das Fleisch darunter nicht verletzen. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.

In einer Pfanne die Margarine auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Entenbrüste darin mit der Hautseite nach unten 4 Minuten anbraten.

Wenden und von der anderen Seite auch 2 Minuten anbraten.

Entenbrüste mit der Haut nach Oben in eine Form geben und für 15 Minuten in den Ofen geben. Anschließend einige Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln halbieren und in einen Topf geben. Salzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln kochen bis sie gar sind. Anschließend abgießen und in dem Entenfett auf hoher Temperatur einige Minuten anbraten.

Rosmarin klein schneiden und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Zucchini und die Paprika waschen. Kerngehäuse der Paprika entfernen und die Paprika in Streifen schneiden. Zucchini längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, die Schale entfernen und auch in Scheiben schneiden. Champignons putzen, den Stiel kürzen und auch in Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne auf hoher Temperatur erhitzen und die Champignons und die Zwiebel braten.

Danach die Zucchini und die Paprika dazugeben und alles für ca. 5 Minuten anbraten. Gelegentlich schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit der Margarine auf hoher Temperatur kurz glasig andünsten. Rosmarin und Thymian dazu geben. Mit Rotwein ablöschen und die Preiselbeeren dazu geben. Alles für 10 Minuten einkochen lassen. Thymian und Rosmarin entfernen. Anschließend mit dem Stabmixer kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Romana Wilmsmann am 15. Februar 2024