

Enten-Brust mit Cranberry-Soße und Kürbis-Risotto

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrustfilets mit Haut Salz

Für die Cranberry-Sauce:

150 g Cranberrys 1 Orange, Saft, Schale 1 EL dunkler Balsamicoessig
50 g Zucker 1 Prise Zimt Salz

Für das Kürbis-Risotto:

150 g Risottoreis 50 g Parmesan 400 g Muskatkürbis
1 Zwiebel 600 ml Gemüsefond 100 ml trockener Weißwein
2 EL Butter 1 EL Pflanzenöl Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für das Topping:

3 EL Walnüsse 5 Zweige glatte Petersilie 4 EL Olivenöl

Für die Garnitur:

2 EL Kürbiskernöl

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen, die Haut rautenförmig einschneiden und mit Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf der Hautseite kross anbraten, wenden und auf der Fleischseite ebenfalls anbraten. Herausnehmen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 64 Grad fertig garen. Ist die Kerntemperatur erreicht, den Ofen ausschalten und die Tür öffnen und bis zum Servieren im Ofen warmhalten.

Für die Cranberry-Sauce:

Orange heiß abspülen. Ein Stück der Orangenschale mit einem Sparschäler schälen. Orangensaft auspressen. Zucker, Orangensaft und 120 ml Wasser in einem Topf erhitzen bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Cranberrys, Orangenschale und Zimt hinzugeben. Das Ganze unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten einkochen lassen, bis die Cranberrys aufgeplatzt sind. Mit Salz und Balsamicoessig abschmecken.

Für das Kürbis-Risotto:

Gemüsefond erwärmen. Zwiebel abziehen und würfeln. Kürbis schälen, halbieren und mit einem Löffel entkernen. Fruchtfleisch 1,5 cm groß würfeln. Fond in einem Topf erhitzen und warmhalten. Hälfte der Butter und einen Esslöffel Öl in einem weiteren Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kürbis und Reis zugeben und zwei Minuten mitdünsten.

Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. So viel Fond hinzugeben, dass der Reis bedeckt ist. Ohne Deckel bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 25 Minuten garen. Dabei immer etwas heißen Fond zugießen, sobald sie vom Reis aufgesogen ist. Parmesan reiben. Risotto mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, Käse und restliche Butter unterrühren.

Für das Topping:

Petersilie abzupfen und hacken. Walnüsse hacken und mit der Petersilie und mit Öl mischen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Bernd Demel am 07. November 2024