

Enten-Brust mit Zwetschgen-Soße und Ofen-Rosenkohl

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste, à 250 g	2 Knoblauchzehen	1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

Für die Zwetschgensauce:

100 g TK-Zwetschgen	2 EL Butter	1 EL Zwetschgenmus
100 ml Rotwein	50 ml Hühnerfond	1 EL Sojasauce
1 EL Zucker		

Für den Ofen-Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	3 Schalotten	2 Zweige Rosmarin
2 EL Ahornsirup	1 EL Senf	2 EL TL Dijon-Senf
1 EL süßer Senf	4 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Ringelblumen

Für die Ente:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, dabei nur die Haut und nicht das Fleisch durchschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen und langsam erhitzen, damit das Fett ausläuft und die Haut knusprig wird.

Nach ca. 6-7 Minuten die Hautseite goldbraun und knusprig braten.

Entenbrüste wenden und die Fleischseite ca. 2-3 Minuten braten.

Knoblauch abziehen und andrücken. Butter, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben und die Entenbrüste in der Butter aromatisieren. Entenbrüste anschließend auf ein Backblech legen und im Backofen ca. 8-10 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad fertig garen, bis sie innen rosa sind. Anschließend etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Zwetschgensauce:

Zwetschgen vierteln und mit Butter und Zucker karamellisieren.

Anschließend mit Wein und Hühnerfond ablöschen. Zwetschgenmus und Sojasauce hinzugeben und 10-15 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss Herd abschalten, damit Sauce nicht mehr kocht. Zum Schluss mit kalter Butter verfeinern.

Für den Ofen-Rosenkohl:

Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze erhöhen.

Rosenkohl-Röschen halbieren und in eine große Schüssel geben.

Schalotten abziehen und grob halbieren. In einer großen Schüssel Sonnenblumenöl, den gesamten Senf und Ahornsirup verrühren.

Dressing über den Rosenkohl gießen und gut vermischen, bis der Rosenkohl gleichmäßig bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosenkohl auf ein Backblech verteilen und mit Zwiebeln und Rosmarin für ca. 20-25 Minuten rösten, bis der Rosenkohl leicht gebräunt ist.

Gelegentlich wenden.

Für die Garnitur:

Mit Ringelblumen dekorieren.

Tanja Kollischan am 19. November 2024