

# Enten-Brust mit Gewürzjus, Kürbis-Hummus, Salat

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

400 g Kichererbsen                      1 Orange, Frucht                      4 Zweige Koriander  
3 EL Olivenöl

### Für Entenbrust und Sud:

2 Entenbrüste, à 300 g                      1 kleine Chilischote                      2 Orangen, Saft  
50 g kalte Butter                      200 ml Entenfond                      2 EL Bitterorangenlikör  
3 Zweige Thymian                      2 Zweige Rosmarin                      2 Zimtstangen  
2 Sternanis                      4 Kardamom-Kapseln                      1-2 TL Speisestärke  
Salz                      Pfeffer

### Für das Hummus:

500 g Butternut-Kürbis                      Kichererbsen, von oben                      2 Knoblauchzehen  
1 Limette, Saft                      2 EL Ahornsirup                      2 EL Tahin  
2 Zweige Thymian                      2 TL Kreuzkümmel                      Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Orange schälen und in Scheiben schneiden. Scheiben nochmals halbieren und mit einem Drittel der Kichererbsen, Olivenöl und Korianderblättern mischen. Restliche Kichererbsen für das Hummus beiseite stellen.

### Für Entenbrust und Sud:

Orangen halbieren und auspressen. Haut der Entenbrüste kreuzförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne auf der Hautseite zusammen mit Rosmarin und Thymian kräftig anbraten. Brüste aus der Pfanne auf ein Backblech geben und im Ofen etwa 15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 63 Grad rosa garen.

Bratensatz mit Orangensaft und Bitterorangenlikör ablöschen. Zimt, Sternanis, Kardamom, Chili und Entenfond dazugeben und alles auf etwa 125 ml einkochen lassen. Speisestärke mit Wasser mischen und Sauce mit etwas Stärke leicht binden und die Butter Stück für Stück dazugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen, danach in Scheiben schneiden.

### Für das Hummus:

Kürbis schälen, klein würfeln und mit den Thymian und Knoblauch samt Schale in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und ca. 15 Minuten weichkochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Limette halbieren und auspressen. Die Knoblauchzehen aus der Schale pressen und mit Kürbis, Kochwasser, Kichererbsen, Limettensaft, Ahornsirup, Kreuzkümmel und Tahin im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hummus auf Teller verteilen, Entenbrust drauf legen und Sud und Salat daneben geben.

Dagmar Statz am 10. Dezember 2024