

Linsen-Eintopf mit Enten-Brust, Backpflaumen, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Suppe:

125 g flache Berglinsen	50 g Staudensellerie	100 g Bundmöhren
$\frac{1}{2}$ Stangen Lauch, 200 g	50 g Zwiebeln	25 g eingel. Salzzitronen
500 ml Geflügelfond	10 getrocknete, kernlose Pflaumen	25 ml Portwein
15 g glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Zweige Rosmarin	1-2 TL Harissa-Paste
1-2 TL Ducca	1 Zimtstange	3 EL Olivenöl

Für die Entenbrust:

2 Entenbrustfilets, à 200 g	1-2 TL Ducca	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Joghurt:

150 g Joghurt, 3,5%	$\frac{1}{2}$ TL Zitronenschale	3 Zweige Minze
1-2 TL Ducca	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{4}$ TL Schwarzkümmelsaat

Für die Suppe:

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Staudensellerie waschen, putzen, eventuell entfädeln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Möhren putzen und schälen, dickere längs halbieren. Lauch längs halbieren, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 5 mm breite Stücke schneiden.

Salzzitrone abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und fein hacken. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Lauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Harissa und Ducca unterrühren, kurz mitdünsten. Salzzitronenstückchen und Linsen zugeben. Mit Fond und 400 ml Wasser auffüllen, kurz aufkochen lassen. Zimtstange und Petersilie zugeben und offen unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen.

Trockenpflaumen in 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit Portwein, 3-4 EL Wasser und Rosmarin aufkochen. Bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten offen kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Beiseitestellen.

Für die Entenbrust:

Die Haut der Entenbrustfilets einschneiden und in einer Pfanne im Öl anbraten bis die Haut knusprig ist. Kurz die andere Seite anbraten.

Entenbrüste auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Ducca würzen. Dann auf einem Rost für ca. 20 Minuten in den Ofen geben und je nach Dicke mit 120-170 Grad garen. Wenn die Ente noch schön rosa ist, herausnehmen, die Hälfte der Haut abschneiden und in der Pfanne knusprig rösten. Ente zum Teil in dünne Scheiben schneiden, Rest vom Fleisch in grobe Stücke schneiden und zum Eintopf geben. Die dünnen Scheiben auf dem Eintopf anrichten.

Für den Joghurt:

Joghurt in einer kleinen Schale glattrühren und mit Zitronenschale, Chiliflocken, Schwarzkümmel und etwas Ducca bestreuen. Minze abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden. Linseneintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit abgezapften Minzblättern und knuspriger Entenhaut bestreuen. Mit Gewürz-Joghurt und den dünnen rosa Entenscheiben garnieren und servieren.

Sabine Zink am 14. März 2022