

Ente à l'orange mit Linsen-Salat, Petersilien-Schaum

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	2 Orangen	100 g Butter
3-4 EL Bitterorangenlikör	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Linsen:

100 g rote Linsen	10 Cherrytomaten	1 rote Zwiebeln
1 Möhren	1 Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
250 ml Gemüsefond	3 EL Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Schaum:

1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	150 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	3 EL Walnussöl	Salz

Für die Entenbrust:

Backofen auf 200 ° C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne geben, dann erst stark erhitzen und scharf anbraten. Hitze reduzieren, nach 3-4 min. wenden und etwa 1 min. anbraten. Danach im vorgeheizten Ofen ca. 20 min. weitergaren.

Orangen halbieren und auspressen. Die Pfanne mit dem Entenfett erneut erhitzen. Die restliche Butter, Orangensaft (ca. 200 ml) und Zucker in die Pfanne geben, kurz aufkochen und mit Gran Marnier ablöschen. Etwas einreduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Orangenfilets aus der Orange herauslösen und in der Sauce erwärmen.

Wenn der gewünschte Gargrad der Entenbrüste erreicht ist, Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und kurz ruhen lassen.

Für die Linsen:

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Möhre putzen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen und den hellen Teil in feine Streifen. 5 der Tomaten vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, Möhren, Tomaten und Lauch darin anschwitzen. Nach kurzer Zeit die Linsen dazu geben, mit Fond aufgießen und ca. 10 min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Balsamicoessig dazu geben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und etwa weitere 5 min. köcheln lassen. Die restlichen 5 Tomaten halbieren, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kurz vorm Servieren den Schnittlauch und Tomaten unterheben.

Für den Schaum:

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen, Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Salz, Sahne und Walnussöl elektrisch pürieren. Alles in einem Sahnesiphon einfüllen und kurz vorm Servieren als Schaum zum Gericht servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Specht am 04. Juni 2019