

Gebratene Enten-Brust mit Feld-Salat, Kartoffel-Dressing

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe	1 Scheibe Frühstücksspeck
2 EL Traubenkernöl	100 ml Weißwein	1 kleine Kartoffel
1/2 TL Senf, mittelscharf	1 Lorbeerblatt	1 TL Zucker
350 ml Brühe	4 Entenbrüste a 150 g	Salz, Pfeffer
1 Zweig Thymian	2 EL Honig	350 g Feldsalat
40 g Sonnenblumenkerne	40 g Pinienkerne	3 Scheiben Toastbrot
1 EL Butter	50 ml Weißweinessig	2 EL Walnussöl
80 ml Sonnenblumenöl		

Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, Speck ebenfalls würfeln. Traubenkernöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Würfel glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Kartoffel schälen und würfeln, mit Senf, Lorbeerblatt, einer Prise Salz, Zucker und Brühe in den Topf geben und eine halbe Stunde bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Entenbrüste auf der Hautseite mit einem scharfen Messer einritzen, so dass kleine Vierecke entstehen. Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten bis diese schön kross ist. Brust wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten, so dass die Poren geschlossen sind. Den Thymian fein hacken und mit dem Honig vermengen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben auf ein Gitter legen, mit der Honigmasse bepinseln und im vorgeheizten Backofen ca. 13 Minuten rosa garen. Die Entenbrust sollte nach dem Garen noch bei ausgeschaltetem Backofen und angelehnter Tür für ca. 8 Minuten ruhen, damit sich das Fleisch noch entspannen kann und der „Saft“ beim anschneiden nicht aus dem Fleisch läuft. Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Toastbrotsscheiben in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit der Butter bei mäßiger Hitze goldbraun anrösten. Die fertigen Croutons zum Abtropfen auf ein Küchenpapier geben, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. Topf mit Kartoffel und Brühe vom Herd nehmen, Essig und Walnuss- und Sonnenblumenöl zugeben und mit einem Stabmixer aufmixen, wobei sich ein schönes sämiges Dressing bildet. Den Feldsalat mit dem Dressing in eine Schüssel geben und vermengen. Auf einem Glasteller mittig platzieren und mit den Croutons bestreuen. Sonnenblumen- und Pinienkerne draufgeben. Die Entenbrust in gleichmäßige Tranchen schneiden und rund um den Feldsalat anlegen. Nach Belieben können Preiselbeeren dazu gereicht werden.

Karlheinz Hauser Montag, 08. Februar 2010