

Enten-Brust mit Feige und Bulgur

Für 2 Personen

2 Möhren	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
80 g Bulgur	ca. 650 ml Geflügelbrühe	1 TL Fenchelsamen
Salz	15 g gehackte Mandeln	300 g Entenbrust
1 EL Honig	2 Lauchzwiebeln	4 Feigen
1 TL Zucker	Pfeffer	1 TL kalte Butter

Die Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten, den Bulgur dazu geben, kurz mitrösten und mit ca. 500 ml Geflügelbrühe ablöschen. Fenchelsamen mörsern, ebenfalls zugeben und mit etwas Salz würzen. Gut umrühren und kochen lassen. Die Möhrenwürfel zugeben und weiter kochen bis der Bulgur weich und die Brühe eingekocht ist, dabei immer wieder umrühren. Zuletzt die gehackten Mandeln untermischen. Den Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Haut der Entenbrust bis aufs Fleisch rautenförmig anritzen, salzen und mit der Haut nach unten in eine kalte Pfanne legen, dann die Pfanne erhitzen und das Fett ausschwitzen lassen. Wenn die Hautseite goldbraun gebraten ist, die Entenbrust umdrehen, kurz auf der Fleischseite braten und dann in eine hitzefeste Form geben und im Backofen ca. 5 Minuten garen, dann die Entenhaut mit Honig bestreichen und nochmals ca. 5 Minuten fertig garen. Zwiebellauch waschen, abschütten und fein schneiden. Die Feigen schälen und vierteln. Aus der Fleischpfanne das überschüssige Fett abgießen und die Feigen darin anbraten, mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne das überschüssige Fett abgießen und die geschälten, geschnittenen Feigen in der gleichen Pfanne braten, am Ende mit Zucker karamellisieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Feigen aus der Pfanne nehmen, dann den Zwiebellauch darin anschwitzen, mit 150 ml Geflügelbrühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit 1 TL kalter Butter binden und abschmecken. Die Entenbrust in Tranchen aufschneiden. Bulgur auf die Teller verteilen, Entenbrust und die Feigen anlegen. Die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 5. Oktober 2011