

Gesottene Enten-Brust mit Orangen und Senfkraut

Für 2 Personen

Für die Entenbrust:

4 Orangen	40 g schwarze Oliven	Salz, Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehe	2 Wacholderbeeren	4 Korianderkörner
80 ml Orangenlikör	Orangenabrieb	1 TL Zucker
Pfeffer	2 Entenbrüste	1 TL Speisestärke

Für das Senfkraut:

2 Stauden Senfkraut (Pak-Choi)	1 Knoblauchzehe	40 g Butter
Salz, Pfeffer, Olivenöl		

Für die Entenbrust:

Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den Saft (ca. 100 ml eventuell auffüllen) dabei auffangen. Oliven entsteinen und fein schneiden. Orangensaft in einen Topf geben und einkochen. Orangenfilets und Oliven zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Wacholderbeeren und Korianderkörner im Mörser zerstoßen. Beides mit Orangenlikör, Orangenschale, Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Die Entenbrüste damit einreiben, in eine Schüssel geben und abdecken. Entenbrüste kalt stellen und über Nacht marinieren. Anschließend die Entenbrüste in einem Topf, mit etwas Wasser bedeckt, zugedeckt ca. 20 Minuten sieden (bei ca. 85 Grad). Anschließend die Entenbrüste herausnehmen, warm stellen und den Entenfond durch ein Sieb passieren. 130 ml von dem Entenfond in einen Topf geben, aufkochen lassen. Stärke mit 1 TL kaltem Wasser verrühren und unter den Entenfond rühren. Erneut aufkochen lassen, bis die Sauce sämig wird.

Für das Senfkraut:

In der Zwischenzeit das Senfkraut putzen und den Wurzelansatz entfernen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Senfkraut zugeben und kurz anbraten, Entenfond zugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Senfkraut auf vorgewärmten Tellern verteilen. Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden, würzen und auf dem Senfkraut anrichten. Orangen-Olivenconfit dazugeben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und anrichten.

Jörg Sackmann am 19. November 2013