

Enten-Brust mit Quitte und Buchweizen

Für 4 Personen

4 Entenbrüste à ca. 160 g	1 EL Pflanzenöl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	100 g Buchweizen
200 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe	Meersalz
1 Prise Ras-el-Hanout	1 Quitte	1 EL brauner Zucker
40 ml Orangensaft	1/2 TL grüner Pfeffer	3 Zweige Minze
grobes Meersalz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Sehnen und Silberhäute der Entenbrüste entfernen und die Haut sehr fein einschneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten, bis die Haut schön kross ist.

In der Zwischenzeit für den Buchweizen Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte der Butter zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Buchweizen zugeben, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Mit einer Prise Salz und Ras el Hanout würzen und zugedeckt bei kleiner Temperatur den Buchweizen körnig garen. Dabei ab und zu umrühren.

Wenn die Haut der Entenbrüste kross ist, diese wenden und auf der Hautseite kurz und heiß anbraten. Anschließend die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend bei 65 Grad mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Quitte schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

Zucker in eine Pfanne geben und diesen hell karamellisieren lassen, die Quittenspalten zugeben und kurz darin anbraten. Dann mit dem Orangensaft ablöschen und die Quittenspalten weich dünsten. Grünen Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Zuletzt die restliche Butter und den Pfeffer untermischen.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Den gegarten Buchweizen nochmal abschmecken und die Minze untermischen.

Zum Anrichten den Buchweizen auf Tellern anrichten (Wer möchte kann unter den gekochten Buchweizen noch frittierten Buchweizen mischen siehe Tipp). Die glasierten Quittenspalten darauf geben. Die Entenbrust aufschneiden und fächerförmig daneben anrichten. Zum Schluss mit grobem Meersalz würzen. Bereits am Vortag für den frittierten Buchweizen 80 g Buchweizen in einem Topf mit Wasser sehr weich kochen, dann abschütten, abtropfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im Ofen bei 60 Grad Ober- und Unterhitze ca. 6-8 Stunden trocknen. Den getrockneten Buchweizen in einem Topf mit heißem Frittierfett (ca. 180 Grad), goldgelb frittieren, herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen und salzen.

Michael Kempf am 28. Oktober 2016