

Enten-Brust mit Pflaumenwein-Soße und Spinat

Für 4 Personen

Für Entenbrust und Sauce:

4 Entenbrustfilets à 180 g	1 EL Rosa Pfefferkörner	1 EL Schwarze Pfefferkörner
5 EL Honig	1 EL Sojasauce	30 g Zucker
125 ml Orangensaft	400 ml Pflaumenwein	20 g Sweet and Sour Plum Sauce
2 TL Stärke		

Für den Spinat:

400 g Babyspinat	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss, gerieben

Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit rosa und schwarzen Pfeffer in einem Mörser oder Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen.

Entenbrüste wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten.

Dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Backblech legen, die Hautseite mit dem Honigpfefferbepinseln und bei 120 Grad ca.10 Minuten garen. Dann herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden.

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Entenbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Spinat mit auf den Teller geben und die Sauce angießen. Dazu passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser am 18. September 2018