

Enten-Brust mit Mandel-Orangen-Soße und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 350-400 g	1 große Orange	Mandellikör
Ras el-Hanout	Salz	Pfeffer

Für den Blumenkohlröschen:

1 Blumenkohl	500 ml Sonnenblumenöl	Salz
--------------	-----------------------	------

Für die Blumenkohlcreme:

restlicher Blumenkohl	300 ml Milch	50 g Butter
10 ml weißer Balsamicoessig	1 TL Ras el-Hanout	1 Msp Cayennepfeffer
Zucker	Salz	

Für die Garnitur:

1 Granatapfel	6 Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Olivenöl		

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Haut der Entenbrust längsseitig einschneiden und auf der Hautseite salzen. Die andere Seite mit Pfeffer und Ras el-Hanout würzen. In einer Pfanne die Ente auf der Hautseite langsam anbraten bis sich diese leicht braun färbt. Sobald die Haut eine braune Farbe angenommen hat, umdrehen und kurz auf der Fleischseite braten. Danach sofort in den Ofen stellen und bei 170 Grad ca. 15-20 Minuten auf 56 Grad Kerntemperatur garen. Sobald die Entenbrust gar ist, aus dem Ofen nehmen, in eine Folie wickeln und bei Zimmertemperatur etwas rasten lassen.

Orange filetieren. Aus den Spalten kleine Orangenfilets ohne Haut herausschneiden. Restliche Orange auspressen und den Saft zur Seite stellen. Bratensatz von der Entenbrust erhitzen, mit Mandellikör ablöschen, mit Orangensaft aufgießen und etwas einreduzieren lassen.

Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb seihen. Kurz vor dem Anrichten die Orangenfilets dazugeben, sodass diese durchziehen können und warm werden.

Für den Blumenkohlröschen:

Einzelne Röschen (ca. 100 g) daumendick aus dem Blumenkohl herausschneiden. Sonnenblumenöl erhitzen und die Röschen darin kurz ca. 2-3 Min frittieren, bis sie eine leicht braune Farbe annehmen.

Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Blumenkohlcreme:

Die restlichen Abschnitte des Blumenkohls klein schneiden und in einem Topf mit Milch, Ras el-Hanout und Salz ansetzen und weichkochen. Den weichen Blumenkohl abseihen und in einen Messbecher geben. Butter, Balsamicoessig, Cayennepfeffer, etwas Zucker, Salz und ggf. etwas Ras el-Hanout hinzugeben und zu einer cremigen Masse mixen.

Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und ca. 2 EL Granatapfelkerne herauslösen. Als Garnitur verwenden.

Zitronensaft auspressen. Zuckerschoten in Julienne schneiden. Mit Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 13. Januar 2023