

Enten-Brust mit Bete-Soße und Rüben

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 große Entenbrust Gemüsefond Salz

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel 300 ml Rote-Bete-Saft 150 ml Portwein
150 ml Rotwein 100 ml Bratenfond Weißweinessig
1 EL Butter 2 Prisen Togarashi 2 Prisen Purple Curry
Zucker Salz

Für die Rüben:

1 rote Urkarotte 1 Knolle Rote Bete

Für die Ente:

Die Haut der Ente einschneiden. In einer Pfanne ohne Fett auf der Haut bei mittlerer Temperatur braten. Kurz vor Ende der Bratzeit auf die andere Seite drehen. Mit Salz würzen und wieder auf die Hautseite drehen, damit diese schön knusprig bleibt. Ente herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen und etwas Ruhen lassen.

Bratensaft der Ente aus der Pfanne mit ein wenig Fond ablöschen und am Ende zum Lack geben.

Für die Sauce:

In einer Pfanne Zucker karamellisieren lassen und Togarashi und Purple Curry dazugeben. Etwas anbraten lassen und dann mit Essig ablöschen.

Mit Rote Bete Saft, Rotwein und Portwein aufgießen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und dazugeben. Alles gut einkochen lassen. Butter und Bratenfond am Ende dazugeben und verrühren. Mit Salz abschmecken.

Für die Rüben:

Gemüse ca. 15 Minuten im Ofen dämpfen, herausholen, Rote Bete schälen, das ganze Gemüse kleinschneiden und mit in die Pfanne von der Sauce geben.

Rote Bete immer frisch kaufen und selber kochen oder dämpfen. So wird sie nicht so matschig wie vorgegarte Rote Bete aus dem Supermarkt.

Ente schräg in Scheiben schneiden, Sauce auf Tellern anrichten, Ente darauf platzieren und servieren.

Björn Freitag am 06. April 2023