

Enten-Brust-Filet mit Rote Beeren-Soße

Für 4 Personen

Entenbrustfilet:

2 Entenbrustfilets	15 g Pfeffer, schwarz	20 g Ingwer, frisch
20 cl Ahornsirup	Öl	Meersalz

Rote Beeren-Soße:

1 dl Himbeeressig	20 cl Cassis Liqueur	20 cl Johannisbeerlikör
5 cl Sherry-Essig	50 g Himbeeren	50 g Johannisbeeren, rot
50 g Johannisbeeren, schwarz	Salz	Pfeffer
Butter		

Fruchtspieße:

1 Schale Beeren, gemischt	Holzspieße
---------------------------	------------

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Magret de canard:

Die Entenbrustfilets rundherum schön gerade schneiden und überschüssiges Fett entfernen. Mit einem Messer in die Haut ein Schachbrettmuster schneiden, ohne dabei bis zum Fleisch zu kommen. Dann die Hautseite in grob zerstoßenem Pfeffer drücken. Den Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit dem Ahornsirup mischen. Die Entenbrustfilets in einer Pfanne mit etwas Öl und dem Ingwer-Ahornsirup auf der Hautseite sanft anbraten. Nach etwa sechs Minuten ist das Fett heraus gelaufen und die Haut wird knusprig. Die Fleischseite mit Meersalz würzen. Das Fleisch in einer Pfanne für fünf bis zehn Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen. Das Fleisch soll innen rosa bleiben. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem angewärmten Teller, mit der Hautseite nach oben, einige Minuten ruhen lassen. So wird das Fleisch noch zarter.

Rote Beeren-Soße:

Himbeeressig, Cassis Liqueur, Johannisbeerlikör und Sherry-Essig circa 15 Minuten einreduzieren lassen. Anschließend mit Himbeeren, roten und schwarzen Johannisbeeren vermengen. Die Fruchtsoße so durch ein Sieb passieren und stoßen, dass das ganze Fruchtfleisch mit durchgedrückt wird. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Butter abschmecken.

Fruchtspieße:

Die gemischten Beeren waschen und säubern und auf die Holzspieße stechen. Die Entenbrustfilets in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Dazu die Rote Beeren-Soße servieren.

Tipp:

Als zusätzliche Beilage passen gedünstete Kartoffeln und Zuckerschoten.

Lea Linster am 08. August 2008