

Enten-Brust mit feinem Gemüse

Für 4 Personen:

Entenbrust:

2 Entenbrust-Filets (mit Haut) 4 EL Ahornsirup

Gemüse:

30 g gebrannte Mandeln 500 g feines Gemüse 3-4 EL Apfel-Essig

3 EL Butter Salz

Servieren:

4 Blättchen Salbei

Entenbrustfilets auf der Hautseite rautenförmig einritzen, Ahornsirup in einer Pfanne aufkochen lassen. Darin die Entenbrust anbraten, zuerst auf der Hautseite. Das Fleisch wenden und die andere Seite bei kleiner Hitze braten, damit der Sirup nicht verbrennt.

Während des Bratens die Entenbrust zusätzlich immer wieder mit dem flüssigen Ahornsirup beträufeln. Anschließend Salz und Pfeffer aufs Fleisch geben.

Die angebratenen Entenbrüste auf eine Platte legen und im Ofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) zehn Minuten lang gar ziehen lassen.

Gemüse:

Das Gemüse waschen, putzen und nur eine Minute in sprudelndem Salzwasser kochen lassen. Sofort mit Eiswasser abschrecken. Einen Esslöffel Butter zerlassen und die gebrannten Mandeln darin anbraten. Das abgetropfte Gemüse hineingeben und mit andünsten. Dann den Essig dazugießen, alles kurz aufkochen lassen und salzen. Das Gemüse herausnehmen. Den Sud aufkochen und mit der restlichen eiskalten Butter binden. Mit Salz abschmecken.

Servieren:

Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den Salbeiblättchen dekorieren und mit der feinen Soße begießen.

Lea Linster am 08. Dezember 2011