

# Enten-Brust in Sesam-Honig-Kruste, Orangen-Perlgraupen

**Für vier Portionen**

**Für die Entenbrust:**

4 Entenbrüste	2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1 EL Sojasauce		

**Für die Kruste:**

80 g Akazienhonig	50 g Butter	2 EL Sojasauce
100 g weißer Sesam	Salz, Pfeffer	

**Für die Orangen-Perlgraupen:**

400 ml Geflügelfond	3 unbehandelte Orangen	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	25 g Butter	150 g Perlgraupen
1 Msp. Kurkuma	50 g kalte Butter	40 g Parmesan

**Für die Garnitur:**

50 g Rucola	25 ml Erdnussöl
-------------	-----------------

Die Entenbrüste an der Fettseite rautenförmig einschneiden, mit Salz würzen und mit der Hautseite ohne Fett in der Pfanne langsam bei niedriger Hitze acht bis zehn Minuten auslassen, bis die Haut knusprig ist. Honig, Butter und Sojasauce sirupartig einkochen, würzen und die Hälfte des Sesams zugeben, Entenbrüste wenden, Knoblauch zugeben und Sojasauce über die Brust geben. Die Hautseite durch den Rest Sesam ziehen und die Entenbrust bei 140 Grad fünf bis sechs Minuten garen. Unter dem Backofengrill weitere zwei Minuten fertig garen. Den Fond erhitzen und von der Orange Zesten ziehen und den Saft auspressen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Graupen und Kurkuma zufügen und nach und nach mit Fond aufgießen. Nach circa 14 bis 16 Minuten mit Saft auffüllen und mit Zesten verfeinern. Zum Schluss würzen, Butter und den geriebenen Parmesan zugeben Die Graupen auf die Teller verteilen. Entenbrüste in Tranchen schneiden, darauf geben und mit Erdnussöl mariniertem Rucola vollenden.

Johann Lafer am 13. September 2014