

Enten-Brust Teppanyaki-Style mit Rotkohl-Salat

Für 2 Portionen

2 EL Butter 4 Schb Brioche-Toast 1 Stk Kresse-Beet, klein
1 Prise Salz

Für den Rotkohlsalat:

300 g Rotkohl 1 EL Balsamico-Essig, dunkel 1 Stk Schalotte
2 EL Olivenöl 1 Stk Saft-Orange, klein 1 TL Dijonsenf
1 EL Honig, flüssig 4 TL Chilisauce

Für die Entenbrust:

2 EL Olivenöl 1 Stk Entenbrustfilet, á 450 g 1 TL Salz

Rotkohlsalat:

Am Vortag den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Dann in einer Schüssel mit dem Salz und dem Balsamico vermischen und mit den Händen etwa 5 Minuten weich kneten.

Anschließend die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel darin in etwa 3-4 Minuten glasig dünsten und den Orangensaft angießen.

Den Senf, den Honig und die Chilisauce in die Pfanne geben und alles 1 Minute aufkochen. Danach über den Rotkohl gießen, gründlich untermischen und abgedeckt über Nacht bei Raumtemperatur durchziehen lassen.

Ente-Brust Teppanyaki-Style:

Am nächsten Tag, etwa 5 Stunden vor der Zubereitung, die Entenbrust aus dem Kühlschrank nehmen. Die Haut mit einem scharfen Messer mehrfach schräg einschneiden, die Brust mit Salz einreiben und danach abgedeckt zur Seite stellen.

Später das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Entenbrust mit der Hautseite nach unten hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden, weitere 4 Minuten braten und zuletzt beide Seiten hochkant jeweils 2 Minuten braten. Die Entenbrust anschließend hochkant an den Pfannenrand anlehnen, die Butter in die Pfanne geben und 1 Minute aufschäumen lassen. Die Brioche-Scheiben in der heißen Butter jeweils 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten und leicht salzen.

Anrichten:

Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

Die gerösteten Brioche-Scheiben auf vorgewärmte Teller legen, mit dem Bratfett beträufeln und die Entenbrustscheiben darauf anrichten.

Zuletzt den Rotkohlsalat neben der Ente Teppanyaki-Style platzieren, die Kresse danebensetzen und sofort servieren.

Tipp:

Statt des Rotkohlsalats passen auch frische Salate - beispielsweise aus Rettich oder Salatgurke - sehr gut zur Ente und die lange Ruhezeit fällt weg.

NN am 09. Oktober 2024