

Enten-Brust mit Apfel-Kartoffel-Stampf und Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Entenbrust:

4 Entenbrüste	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 Zehen Knoblauch	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Kartoffelstampf:

0.5 Äpfel	0.5 mehligk. Kartoffeln	Salz
Pfeffer	1 Apfel	2 festk. Kartoffeln
Butterschmalz		

Salat:

300 g Grüne Bohnen	100 g Champignons	1 Bund Bohnenkraut
1 EL Apfelessig	2 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz

Die Häute der Entenbrüste (von weiblichen Tieren) entfernen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste darin gut anbraten. Die Hitze reduzieren und die Entenbrüste einige Minuten bei milder Hitze fertig braten. Während der Garzeit einige Kräuterzweige und angedrückte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben. Die Entenbrüste sind perfekt gegart, wenn sie im Kern noch rosa und saftig sind.

Kartoffelstampf:

Kartoffeln und Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Im erhitzten Kochwasser 15-20 Minuten köcheln lassen, abgießen und wieder in den Topf geben. Alles zerstampfen, die Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Ende der Kochzeit 1 weiteren Apfel und 2 mittelgroße Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln etwa 2-3 Minuten braten. Die Apfelwürfel dazugeben, alles nochmals 2-3 Minuten braten und unter den Stampf mischen.

Salat:

Die Bohnen putzen und in Kochwasser bissfest garen. Aus dem Topf nehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Champignons säubern und in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin 3-4 Minuten braten. Dabei etwas salzen und pfeffern. Die Bohnen mit den Champignons vermengen. Den Salat mit Apfelessig, Olivenöl, gehacktem Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rainer Sass am 22. März 2020