

# Enten-Brust mit Granatapfel-Soße und Püree

## Für 4 Personen:

### Für Entenbrust und Soße:

4 Entenbrustfilets	1 Bund Rosmarin	1 Bund Salbei
1 Bund Thymian	1 Bund Petersilie	3 Orangen
1 Granatapfel	100 ml Weißwein	1 EL Orangenmarmelade
1 EL Butter		

### zum Braten:

Butterschmalz	Salz, Pfeffer
---------------	---------------

### Für das Püree:

750 g mehligk. Kartoffeln	3 Petersilienwurzeln	250 ml Milch
200 ml Sahne	70 g Butter	Salz, Muskatnuss

### Für Entenbrust und Soße:

Die Haut der Entenbrustfilets mit einem scharfen Küchen- oder Teppichmesser rautenförmig einschneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Haut gut anbraten, bis sie schön braun und etwas knusprig sind. Wenden und kurz auf der Fleischseite ebenfalls anbraten.

Kräuter waschen und zupfen. 1 Orange auspressen und den Saft für die Soße beiseitestellen. Die Schale der ausgepressten Orange abschneiden und mit den Kräutern auf einem Backblech verteilen. Die Entenbrüste dazulegen und bei 90 Grad etwa 20 Minuten garen. Die Entenbrüste sind gar, wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von etwa 60 bis 65 Grad erreicht hat. Das lässt sich am besten mit einem Bratthermometer kontrollieren.

Für die Soße die restlichen Orangen bis zum Fruchtfleisch schälen und die Filets herausschneiden. Die Granatapfelschale etwas anschneiden, die Frucht auseinanderbrechen und die Kerne herausklopfen.

Das Fett aus der Pfanne gießen, Weißwein und Orangensaft hineingeben und aufkochen lassen. Die Orangenfilets und die Hälfte der Granatapfelkerne hinzufügen und etwas köcheln lassen, bis die Filets leicht zerfallen. Orangenmarmelade unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Für das Püree:

Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen, in große Stücke schneiden, gar kochen, abgießen und etwas abdampfen lassen. Butter, Sahne und Milch in einen Topf geben und erhitzen. Die heiße Flüssigkeit nach und nach zu den Kartoffeln und Petersilienwurzeln gießen, dabei alles zerstampfen und verrühren, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

### Anrichten:

Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Etwas Püree auf jeden Teller setzen. Die Filetscheiben rund um das Püree legen, dann alles mit der Soße umgießen. Nach Belieben mit Kräutern und den restlichen Granatapfelkernen garnieren.

Rainer Sass am 19. Dezember 2021