

Die perfekt rosa gebratene Enten-Brust

Zutaten für 2 Portionen

2 Barbarie Entenbrüste	4 EL Honig	1 Zweig Rosmarin
2 Scheiben Toastbrot	3 EL Butter	1 Orange
1 Stange Zimt	300 g gekneteter Rotkohlsalat	Pflanzenöl
1 Prise Salz	Pfeffer	

Orangen mit einem Messer schälen und die Filets herausschneiden. Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot in etwa 1x1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit reichlich Pflanzenöl und einem EL Butter zu goldbraunen Croutons rösten. Anschließend auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen und mit einer kleinen Prise Salz würzen. Den Honig in einem kleinen Topf aufkochen, Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen, zugeben und kurz darin knusprig garen. Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer (am besten einem Skalpell oder Teppichmesser) rautenförmig einritzen. Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in eine kalte (!), beschichtete Pfanne ohne Fett legen und bei mittlerer Hitze langsam braten, sodass das überschüssige Fett aus der Haut austreten kann und sie schön knusprig wird. Entenbrüste wenden, kurz von der Unterseite braten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Backgitter setzen. Auf der mittleren Schiene des Backofens bei 100 Grad Ober-/Unterhitze circa 30 Minuten garen, bis sie eine Kerntemperatur von 58 Grad erreichen, herausnehmen und bei Zimmertemperatur fünf Minuten ruhen lassen. Rotkohlsalat auf zwei Tellern verteilen, die Orangenfilets anlegen und die Croutons darüber streuen. Entenbrüste erneut in die kalte Pfanne auf die Hautseite legen und erneut anbraten, bis die gegarte Haut knusprig ist, jetzt die Entenbrüste wenden, die Butter hinzugeben, aufschäumen lassen, die Zimtstange zugeben, das Fleisch darin kurz ziehen lassen, damit es das Aroma der Zimtbutter aufnehmen kann. Anschließend herausnehmen, kurz ruhen lassen, aufschneiden, mit dem Rotkohlsalat anrichten und mit dem Rosmarinhonig umträufeln.

Alexander Herrmann am 16. Januar 2014