

Enten-Brust mit Rotkohl-Salat und Kürbiskern-Kartoffeln

Für zwei Personen

2 Barbarie-Entenbrüste	$\frac{1}{2}$ Kopf Rotkohl	10 kleine Kartoffeln
1 Apfel (rot)	2 Orangen	2 Rosmarinzwige
4 EL Honig	5 EL Butter	100 g Kürbiskerne (geschält)
1 Zimtstange	$\frac{1}{3}$ Vanilleschote	2 EL Preiselbeeren
Rotweinessig	2 EL Rapsöl	Salz, Zucker
schwarzer Pfeffer		

Die Orangen schälen, zu Filets schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, bzw. dünn hobeln, und in eine andere Schüssel geben. Den Kohl mit je einer Prise Salz und Zucker bestreuen, einen Schuss Rotweinessig zugeben und gut verkneten (am besten mit Gummihandschuhen). Das Rapsöl, die Preiselbeeren sowie den Orangensaft, der sich bei den Filets in der Schüssel gesammelt hat, unterrühren und den Salat mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig (am Besten mit einem Teppichmesser) einritzen, diese mit einer Prise Salz einreiben und mit der Hautseite nach unten in eine kalte, beschichtete Pfanne legen. Den Herd auf schwache bis mittlere Hitze einschalten und ohne Öl langsam braten. (Das überschüssige Fett, das sich unter der Haut befindet, kann so fast vollständig herausgebraten werden und die Haut wird später schön knusprig.) Wenn die Hautseite gut gebräunt ist und viel Fett herausgebraten wurde, auch die Unterseite der Entenbrüste mit einer Prise Salz würzen und die Brüste wenden. Diese nach einem kurzen Moment aus der Pfanne nehmen, auf ein Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens setzen und bei 110 °C Umluft circa 20 bis 25 Minuten rosa garen (die Entenbrüste lieber ein klein wenig zu weit garen als zu roh lassen, da sie sonst zu zäh sind).

Die Kürbiskerne in einer Küchenmaschine grob mixen. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser langsam gar kochen, herausnehmen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Zwei bis drei Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die gepellten Kartoffeln in die Pfanne geben, mit einer Prise Salz würzen, gemixte Kürbiskerne zugeben und gut durchschwenken, bis die Kürbiskerne an den Kartoffeln haften.

Den Honig in einer kleinen Schwenkpfanne aufschäumen lassen, eine Prise Zucker, eine Spur schwarzen Pfeffer sowie die von den Zweigen gezupften Rosmarinnadeln zugeben, kurz köcheln lassen und beiseite stellen.

Den Apfel in Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen, aber die Schale am Apfel lassen. Die gegarten Entenbrüste aus dem Backofen nehmen, nochmals mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und langsam knusprig braten. Wenn die Haut knusprig ist, die Enten wenden, die Apfelspalten mit in die Pfanne geben, mit einer Prise Salz würzen, Zimt und Vanille zugeben und die restliche Butter darin aufschäumen lassen (darauf achten, dass ab jetzt nichts mehr über die Haut gegossen wird). Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen, mit der Hautseite nach oben auf ein Schneidebrett setzen, kurz ruhen lassen und anschließend in Tranchen schneiden. Den Rotkohlsalat nochmals abschmecken und samt den Orangenfilets auf zwei Tellern anrichten. Die Kürbiskernkartoffeln um den Salat verteilen, die Enten- Tranchen darauf setzen und mit dem Rosmarin-Honig umträufeln.

Alexander Herrmann am 23. Februar 2015