

# Rosa Enten-Brust auf Granatapfel

## Für sechs Personen:

4 Entenbrüste (300-400 g)	250 ml Saft von 2 Granatäpfeln	180 g Walnüsse
1 Zwiebel	2 EL brauner Zucker	1 TL Zimt
1 TL Bio-Zitronen-Zesten	1 TL Bio-Orange-Zesten	2 EL Zitronensaft

Die Haut der Entenbrüste mit einem Messer kreuzweise einschneiden.

Granatapfelsaft bereitstellen oder Granatapfel auspressen.

Die Brüste mit der Hautseite in eine kalte Pfanne legen, die Pfanne stark erhitzen und die Ente rund acht Minuten im austretenden Fett anbraten. Dann die Stücke in eine Auflaufform geben, beiseitestellen. Einen Esslöffel Fett in der Pfanne lassen, der Rest wird nicht gebraucht.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne im Rest Entenfett anbraten. Zucker, Zimt, Walnüsse und dünn geschnittene Streifen von Orangen- und Zitronenschale, Zesten genannt, hinzugeben und kurz mit anrösten.

Das Ganze mit Zitronen- und Granatapfelsaft ablöschen und noch eine Minute kochen lassen, dann über die Entenbrüste gießen. Diese für zirka 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad garen lassen. Danach fünf Minuten in Folie eingepackt ruhen lassen, sodass sich der Saft verteilt.

Die Entenstücke in Scheiben schneiden, auf jeden Teller drei bis vier Scheiben geben, mit der Soße begießen, mit Feldsalat servieren und mit Granatapfelkernen dekorieren.

## Tipps:

Entenbrust gibt es frisch beim Fleischer, in Geflügel- und Wildgeschäften und tiefgefroren. Neben Teilstücken bieten sich ganze Tiere an. Sie sollten nicht zu fett, ihre Haut sollte hell sein. Ein weiblicher Vogel gibt einen saftigen und aromatischen Braten, der Erpel ist würziger.

Ganze, frische Wildenten erkennt man an den hellgrauen Füßen. Es wird empfohlen, ihnen die Haut mitsamt Fettgewebe abzuziehen. Wenn sie in verunreinigten Gewässern lebten, haben sich eventuell Schadstoffe an die Haut geheftet, die beim Garen ins Wildbret übergehen könnten. Das nackte Fleisch in Speck einwickeln, dann braten. So wird es nicht trocken.

Reich an Mythen ist der süß-saure Granatapfel, er soll sogar Kriege ausgelöst haben. Die Saftgewinnung ist einfach: Die Schale weich kneten, ein Loch in den Apfel stechen und den Saft ausdrücken. Die Ente kann statt mit Granatapfel auch ganz klassisch mit Orangenscheiben zubereitet und serviert werden.

test Dezember 2010