

Frank Buchholz

Montag, 19. Januar 2015

Glasierte Entenbrust mit Rahmspitzkohl und Sauerkirschjus

Rezept für 4 Personen

Für die Entenbrüste

- 4 ausgelöste Barbarie Entenbrüste à 120 g
- 2 EL Speiseöl
- etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- ca.1 EL Honig zum Bestreichen



Für die Polenta:

- 200 ml Milch
- 100 ml Kalbsfond
- 2 Zweige Rosmarinzweige
- etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- 60 g Polenta (Maisgrieß)
- 1 EL Butter
- 1 EL Mascarpone

Für den Rahmspitzkohl

- 300 g Spitzkohl
- etwas Meersalz
- 4 EL Butter
- 30 g Mehl, gesiebt
- 500 ml Milch
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schalotte

Für die Sauerkirschjus

- 80 g getrocknete Sauerkirschen
- 150 ml Portwein
- 150 ml Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Rosmarin
- 150 ml Geflügeljus

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen und trocknen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf die Fleischseite wenden. Anschließend die Fleischstücke auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 30 – 40 Minuten fertig garen.

Für die gerührte Polenta Milch, Kalbsfond und Rosmarin mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren

Topf auffangen. Dann zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Vom Spitzkohl den Strunk entfernen, den Kohl in feine Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Für die Bechamelsauce 3 EL Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die Milch langsam unterrühren und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen (dabei ständig weiterrühren!). Sobald der Siedepunkt erreicht ist, die Hitze reduzieren und die Sauce ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Getrocknete Sauerkirschen mit Portwein, Rotwein, Lorbeerblatt und Rosmarin in einen Topf geben aufkochen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Lorbeerblatt und Rosmarin entfernen, Geflügeljus zugeben, alles auf die gewünschte Konsistenz einkochen und abschmecken.

Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig dünsten. Blanchierte Kohlstreifen hinzufügen und kurz durchschwenken, mit Salz und Muskat würzen. Vor dem Servieren in der Bechamelsauce erwärmen.

Mascarpone unter die Polenta rühren, evtl. nachschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Zum Schluss die Entenbrust auf der Hautseite in einer vorgeheizten Pfanne kross nachbraten, wenden und mit dem Honig glasieren.

Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rahmspitzkohl, der gerührten Polenta und der Sauerkirschjus servieren.

Pro Portion: 792 kcal / 3317 kJ, m43 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 46 g Fett