

Tarik Rose

Freitag, 17. Februar 2017

Geräucherte Entenbrust mit fermentierter Roter Bete Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten

Fermentierte Rote Bete:

200 g Bio Rote Bete
5 g unraffiniertes,
unbehandeltes Salz
2 EL Leinöl
1 EL Balsamico

Geräucherte Entenbrust:

1 kg Entenbrust (2-3
Entenbrüste)
1 EL Meersalz
4 TL Räucherspäne (z.B.
Buche oder Apfelholz)
2 EL Pflanzenöl



Feldsalat:

80 g Feldsalat
80 g Frischkäse
2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
12 Walnusshälften
1 EL Balsamico

Zubereitung

Achtung! Erheblicher Zeitaufwand. Die Fermentierung benötigt 5 Tage!

(Fermentierung ist eine Art Vergärungsprozess unter Ausschluss von Luft. Dieser Prozess benötigt Mikroorganismen. Deshalb sind Rote Bete in Bio-Qualität und unbehandeltes Salz für den Fermentierungsprozess absolut wichtig.)

1. Die Rote Bete schälen, in feine Späne raspeln, Salz zugeben und so lange fest durchkneten, bis sich viel Flüssigkeit bildet. Es muss so viel Flüssigkeit entstehen, dass die geraspelte Bete später komplett vom Saft bedeckt wird.
2. Dann die Bete in einen Behälter umfüllen und das Gemüse darin fest zusammendrücken. Es darf keine Luft mehr zwischen dem geraspelten Gemüse sein und alles muss komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Falls sich zu wenig Flüssigkeit gebildet hat, kann mit abgekochtem Wasser ein kleines bisschen aufgefüllt werden. Der Ausschluss von Luft durch die leicht gesalzene Flüssigkeit ist wichtig, da die Bete sonst beginnt zu schimmeln. Die mit Saft bedeckte Bete mit einem Teller (oder eine Art Deckel) bedecken und beschweren. Das Gefäß nicht luftdicht zuschrauben, sondern mit einem sauberen Tuch abdecken und zubinden, sodass keinerlei Staub oder Verunreinigung in die angesetzte Bete kommen kann. Für mindestens drei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Zwischendurch prüfen, ob das Ferment stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Während des Fermentierungsprozesses kann es im Glas förmlich anfangen zu blubbern. Keine Sorge - das soll so sein. Nach drei bis fünf Tagen kann der Fermentierungsprozess

beendet werden. Die Bete dann in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank lagern.

3. Die Entenbrüste mit Meersalz einreiben.

4. Die Räucherspäne in einen flachen Topf geben, einen passenden Gittereinsatz einsetzen und die gewürzte Entenbrust auf den Einsatz legen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Späne solange erhitzen, bis sie beginnen zu räuchern. (Beim Räuchern das Küchenfenster öffnen und für frische Luft in der Küche sorgen.) Dann von der Flamme nehmen und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

5. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

6. Geräucherte Entenbrüste herausnehmen, die Hautseite einschneiden. Das Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Entenbrust zuerst auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Vor dem Servieren das Fleisch ein bis zwei Minuten ruhen lassen.

7. In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

8. Den Frischkäse mit dem Zitronensaft cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fermentierte Bete mit Leinöl und Balsamico abschmecken.

9. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett ganz leicht anrösten. Feldsalat in eine Schüssel geben, mit Balsamico beträufeln.

10. Mit einem Esslöffel ein kleines Bett der Creme auf den Tellerboden streichen. Auf den Frischkäse eine Nocke der fermentierten Roten Bete geben, den marinierten Feldsalat und ein paar Walnüsse dazugeben. Entenbrust in Scheiben aufschneiden und mit dem Salat anrichten.

Pro Portion: 796 kcal / 3335 kJ

6 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 63 g Fett