

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 29. November 2017

Entenbrust mit orientalischem Rotkohlsalat

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Kategorie: Weltküche

Zutaten:

4	kleine Barbarie-Entenbrüste
etwas	Salz
1 Bund	Thymian
2 EL	Honig
1	Zwiebel
1	Granatapfel
1	Sternanis
2 TL	Fenchelsamen, grob gehackt
1/2 TL	Mehti (gemahlene Bockshornkleesamen)
700 g	Rotkohl
1	Granatapfel
1/2 TL	Anissamen
etwas	Sojasauce
etwas	Zucker
4 Blätter	Yufkateig (ca. 30 x 30 cm)
2 EL	Butter, geschmolzen
etwas	grobes Salz
1 Prise	Kardamom, gemahlen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Pistazienkerne, gehackt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 Grad (Umluft: 100 Grad/Gasherd: Stufe 1) vorheizen.
2. Die Entenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und auf der Fleischseite von Silberhaut und Sehnen befreien.
3. Die Entenhaut mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.
4. Fleisch mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.
5. Entenbrüste wenden, salzen und kurz auf der Fleischseite anbraten.
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Entenbrüste mit der Hautseite nach oben darauf platzieren.
7. Haut mit Honig bestreichen. Fleisch in den heißen Ofen schieben und etwa 6 Minuten fertig garen.
8. Zwiebel schälen, fein würfeln. Das überschüssige Fett aus der Pfanne abgießen. Zwiebelwürfel im verbliebenen Fett anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
9. Sternanis, 1 TL Fenchelsamen und Mehti in der Pfanne kurz anrösten, dann fein mörsern.

10. Rotkohl putzen, waschen abtropfen lassen und, am besten auf einer Brotmaschine oder mit einem Gemüsehobel, sehr fein schneiden.
11. Granatapfel halbieren. Aus einer Hälfte die Kerne auslösen, übrige Hälfte auspressen.
12. Gewürze, Zwiebeln, Granatapfelsaft und Sojasauce zum Kohl geben und gründlich durchkneten (das funktioniert übrigens in der Küchenmaschine sehr gut). Mit Salz und Zucker abschmecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.
13. Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, abgedeckt 5–8 Minuten ruhen lassen.
14. Inzwischen die Backofentemperatur auf 240 Grad (Umluft: 220 Grad/Gasherd: Stufe 4–5) erhöhen. Yufkateig mit geschmolzener Butter bestreichen. Mit grobem Salz, Rest Fenchelsaat und Kardamom bestreuen. Blätter überklappen und daraus Drei- oder Vierecke ausschneiden.
15. Auf mit Backpapier belegtem Backblech ca. 3 Minuten goldbraun backen.
16. Olivenöl unter den Rotkohlsalat mischen und nochmals abschmecken. Salat auf einem Teller anrichten und mit gehackten Pistazien und Granatapfelkernen bestreuen.
17. Entenbrüste aufschneiden. Mit den Yufkachips und Salat anrichten und servieren.

Pro Portion: 710 kcal / 2967 kJ

27 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 49 g Fett