

Theresa Baumgärtner
Entenbrust mit Honig-Zimtfeigen
und Topinambur-Stampf

Montag, 17. Dezember 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Entenbrust mit Feigen

4 Feigen
1 EL Akazienhonig
1 TL Zimt, gemahlen
4 Entenbrüste à ca. 150 g
etwas Meersalz

Für das Kartoffel-Topinambur-Püree

500 g Topinambur
500 g Kartoffeln, festkochend
etwas Salz
3 EL Crème fraîche

Für die Sauce

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
500 ml Rotwein
2 EL Balsamico
2 Gewürznelken
1 Zweig Thymian
1 EL brauner Zucker
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 TL Akazienhonig
20 g kalte Butter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Feigen waschen und trocken reiben. Honig und Zimt vermischen und die Feigen darin wenden.
3. Die Feigen in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.
4. Anschließend aus dem Ofen nehmen. Die Ofentemperatur auf 60 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
5. Währenddessen die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.
6. Entenbrustfilets leicht salzen, mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
7. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.

8. In der Zwischenzeit Topinambur und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und kochen, bis alles weich gegart ist.
9. Für die Sauce die Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken.
10. Wein, Schalotten, Knoblauch, Balsamico, Gewürznelken, Thymian, Zucker, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf etwa 100 ml einkochen lassen.
11. Sobald die Haut der Entenbrüste knusprig ist, die Entenbrüste wenden und ca. 5 Minuten auf der Fleischseite bei mittlerer Hitze braten.
12. Dann Entenbrüste aus der Pfanne herausnehmen, auf eine ofenfeste Platte geben und etwa 5 Minuten im Backofen bei 60 Grad ruhen lassen.
13. Sobald Kartoffeln und Topinambur gar sind, abgießen und etwas ausdampfen lassen. Dann Crème fraîche hinzugeben und alles zerstampfen. Es sollten noch kleine Stücke bestehen bleiben, damit Kartoffeln und Topinambur einzeln herausgeschmeckt werden können.
14. Honig und kalte Butter unter die Sauce rühren, abschmecken.
15. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und mit den Zimtfeigen und der Sauce anrichten. Dazu den Kartoffel-Topinambur-Stampf reichen.

Pro Portion: 685 kcal / 2870 kJ

41 g Kohlenhydrate; 34 g Eiweiß; 35 g Fett