

Vincent Klink
Gebratene Entenbrust mit Gewürzmöhren
und Polenta

Donnerstag, 16. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Entenbrust:

4 Entenbrüste à 150 g
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Honig zum Bestreichen

Für die Möhren:

400 g Möhren
1 Schalotte
4 EL Olivenöl
1 TL Puderzucker
100 ml Gemüsebrühe
½ Zitrone
2 TL Koriandersamen
1 TL Fenchelsamen
1 EL Sesam
1 TL Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
4 getrocknete Aprikosen

Für die Polenta:

1 Zweig Thymian
200 ml Milch
100 ml Kalbsfond oder Gemüsebrühe
1 EL Butter
100 g Polenta (Maisgrieß)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
20 g Parmesan

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Entenbrüste kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Dann auf die Fleischseite wenden, kurz anbraten und anschließend die Fleischstücke auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.
4. Die Möhren schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.



5. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Möhrenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 6 Minuten köcheln.
6. In der Zwischenzeit von der Zitrone den Saft auspressen.
7. Koriander, Fenchel und Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann in einen Mörser geben, grob zerstoßen und in eine Schüssel geben.
8. Zitronensaft, Honig, restliches Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, alles vermischen und über die Möhren gießen.
9. Aprikosen in kleine Würfel schneiden und unter die Möhren mischen.
10. Für die Polenta Thymian abrausen und mit Milch und Kalbsfond in einen Topf geben und aufkochen.
11. Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
12. Parmesan fein reiben unter die Polenta rühren und nochmals abschmecken.
13. Zum Schluss die Entenbrust auf der Hautseite in einer vorgeheizten Pfanne kross nachbraten, wenden und mit dem Honig glasieren.
14. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und zusammen mit der Polenta und den Möhren servieren.

Pro Portion: 725 kcal / 3040 kJ
32 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 52 g Fett