

Vincent Klink

Mittwoch, 1. Dezember 2010

Entenbrust mit Zwiebelmarmelade und Kartoffelpüree, Rezept für 2 Personen

Zutaten

400 g Kartoffeln, mehlig kochend
2 Entenbrüste à 200 g
Etwas Salz, Pfeffer
300 g Zwiebeln
125 g Zucker
280 ml Rotwein
10 ml Cassis-Likör
2 Schalotten
80 ml roter Portwein
1 EL Butter
Etwas Muskat
ca. 100 ml Milch
30 g flüssige Butter



Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad vorheizen).

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser gut weich kochen. Die Entenbrüste parieren und die Hautseite mit einem scharfen Messer einritzen, mit Salz und wenig Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Entenbrüste auf der Hautseite knusprig anbraten. Dann wenden und auf der Fleischseite nur kurz anbraten. Fleisch in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 10- 15 Minuten garen.

Für die Zwiebelmarmelade die Zwiebeln schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. In einem Topf Zucker hellbraun schmelzen, Zwiebel zugeben und mit 80 ml Rotwein auffüllen und aufkochen. Cassis zugeben, etwas Salz und Pfeffer untermischen und alles sirupartig einkochen lassen. Zwiebelmarmelade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Schalotten schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Schalotten in einen Topf geben, 200 ml Rot- und Portwein angießen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann diese Reduktion durch ein Sieb passieren und mit 1 EL Butter montieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Etwas Zwiebelmarmelade auf Tellern anrichten, Die Entenbrust in Scheiben schneiden und auf die Zwiebelmarmelade fächerartig auflegen. Portweinreduktion in einem Faden um das Fleisch gießen.

Die Kartoffeln abschütten, den Topf mit den abgeschütteten Kartoffeln wieder auf den Herd stellen. Den Topf mit Inhalt solange gut durchschütteln bis die Kartoffeln zerfallen sind und sich viel weißer Kartoffelflaum gebildet hat. Die Milch separat zum Kochen bringen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken, die heiße Milch nach und nach dazu und mit dem Schneebesen alles durchschlagen. Flüssige Butter unterarbeiten und evtl. mit Salz nachwürzen, sowie mit einer Prise Muskat vollenden.

Pro Portion: 1090 kcal / 4561 kJ
99 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 45 g Fett