

Gewürz-Entenbrust auf Feigen-Risotto

 happy-mahlzeit.com/2020/02/15/gewürz-entenbrust-auf-feigen-risotto/

Zutaten für 4 Personen

Für Entenbrust und Risotto:

- 2 Entenbrustfilets à ca. 300 g
- 800 ml Entenfond (aus dem Glas)
- 1 Sternanis
- 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver (Gewürzmischung aus Sternanis, Zimt, Nelke, Fenchel und Sichuanpfeffer)
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 - 2 EL Sojasauce
- 1 Spritzer Aceto balsamico
- 1 - 2 EL Limettensaft
- 2 rote Zwiebeln
- 60 g Butter
- 250 g Venere-Reis, schwarzer Naturreis oder Risotto-Reis
- 5 frische Feigen
- Meersalz
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Fleur de Sel

Für die Brunnenkresse:

- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Rapsöl
- Meersalz
- Zucker

Zubereitung:

Am Vortag für die Entenbrust den Fond mit den Gewürzen in einen Topf geben, aufkochen und abkühlen lassen. Die Entenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen. Die Filets in die Marinade geben und zugedeckt im Kühlschrank etwa 24 Stunden marinieren.

Am nächsten Tag die Filets aus der Marinade nehmen und gut mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Marinade durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen und mit Sojasauce, Essig und Limettensaft pikant abschmecken.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und unter Rühren einige Minuten andünsten. Nach und nach etwas heiße Marinade dazugießen und unter Rühren einkochen lassen. Den Vorgang so oft wiederholen, bis der Reis gar ist. Das dauert etwa 50 Minuten, bei Risotto-Reis 20 - 30 Minuten. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Feigen halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, eventuell zerkleinern und unter den Risotto heben.

Den Backofen auf 140°C vorheizen.

Die Entenbrustfilets leicht mit Salz würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust darin auf der Hautseite etwa 5 Minuten goldgelb braten, wenden und auf der Fleischseite einige Minuten anbraten. Ein Backblech auf die untere Schiene des Backofens schieben. Die Entenbrust mit der Hautseite nach oben auf das Ofengitter legen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten fertig garen, herausnehmen, mit Pfeffer würzen und 10 Minuten ruhen lassen.

Die Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Limettensaft mit den beiden Ölsorten verquirlen, mit Salz und Zucker würzen und mit der Brunnenkresse mischen.

Den Risotto vom Herd nehmen, die restliche Butter unterrühren, mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, mit Fleur de Sel bestreuen, auf dem Risotto anrichten und mit der Brunnenkresse garnieren.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule

Episode: Grundkurs Entenbrust