

Glasierte Entenbrust mit Räucheraal-Bohnen

 happy-mahlzeit.com/2020/02/15/glasierte-entenbrust-mit-raucheraal-bohnen/

Zutaten für 4 Personen

Für die Entenbrüste:

- 4 weibliche Entenbrustfilets
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 4 EL alter Aceto balsamico
- 100 ml dunkle Entenjus
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle

Für die Räucheraal-Bohnen:

- 100 g geräuchertes Aalfilet
- 100 g breite Bohnen
- 100 g Keniabohnen
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Saubohnenkerne
- 1 Schalotte
- 4 Ofentomatenfilets
- 2 Zweige Bohnenkraut
- 2 EL Butter
- Salz
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Die Entenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden und leicht mit Fleur de Sel würzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Entenbrustfilets darin zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden und auf der Fleischseite ebenfalls anbraten.

Den Honig mit 3 EL Essig verrühren und die Haut der Entenbrüste damit bestreichen. Die Entenbrustfilets im Ofen auf mittlerer Schiene 10 - 20 Minuten rosa garen, dabei mehrmals mit der Honig-Balsamico-Mischung glasieren.

Die breiten Bohnen, die Keniabohnen und Zuckerschoten putzen und waschen. Die Saubohnenkerne aus den Häutchen palen. Bohnen, Zuckerschoten und Saubohnenkerne nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, abgießen, in gesalzenem Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Ofentomatenfilets in Streifen schneiden. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Aalfilet in kleine Würfel schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Die verschiedenen Bohnensorten und Zuckerschoten dazugeben und in der Butter schwenken. Tomatenstreifen, Bohnenkraut und Räucheraalwürfel hinzufügen, mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Die Entenjus in einem kleinen Topf aufkochen und mit dem restlichen Essig abschmecken. Die glasierten Entenbrustfilets mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Die Räucheraal-Bohnen auf vorgewärmte Teller verteilen, die Entenbrüste darauf anrichten und mit der Entenjus beträufeln.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule

Episode: Grundkurs Entenbrust