

Entenbrust im Raukenest mit Orangen-Möhren

😊 happy-mahlzeit.com/2021/09/25/entenbrust-im-raukenest-mit-orangen-moehren

Zutaten für 2 Personen:

2 mittelgroße Entenbrüste mit Haut

Für den Salat:

- 100 g Rauke
- 1 Bund Mini-Möhren mit Grün
- 2 Schalotten
- 1 EL Sesamkörner
- 500 ml Orangensaft
- Sesamöl

Für die Sauce:

- 100 ml Aceto Balsamico
- 2 EL Blütenhonig
- 1 Zweig Rosmarin
- Stärke zum Abbinden
- Salz
- Weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

- 2 EL wilde Pistazien
- 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung:

Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und in die Haut Rauten schneiden. In einer Pfanne bei starker Hitze auf der Haut 2 Minuten anbraten, drehen und weitere 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen 20 Minuten gar ziehen lassen.

Für das Nest Rauke waschen, trocken schütteln, von den Stielen befreien und mit etwas Sesamöl anschwemmen. Sesamkörner in einer Pfanne leicht anrösten, beiseite stellen.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Mini-Möhren in Orangensaft und Schalottenwürfeln bissfest garen, beiseite stellen. Orangensaft und Schalottenwürfel mit Stärke abbinden.

Für die Sauce etwas Wasser, Aceto Balsamico und Blütenhonig aufkochen. Schalotten abziehen, würfeln und mit einigen Rosmarinnadeln dazu geben. 5 Minuten kochen lassen. Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Stärke abbinden. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Einige Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Die Entenbrust im Raukenest mit Orangen-Möhren und wilden Pistazien auf Tellern anrichten, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Rezept: Michael Krause

Quelle: Die Küchenschlacht vom 6. Oktober 2016

Episode: Hauptgang & Dessert