

Enten-Brust mit Orangen-Portwein-Soße, Vanille-Möhren

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste à 160 g	2 Knoblauchzehen	25 ml Sojasauce
1 EL flüssiger Honig	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz	Orangenpfeffer	

Für die Sauce:

1 Karotte	1 Knollensellerie	2 Orangen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark
4 Zweige Rosmarin	200 ml Geflügelfond	200 ml roter Portwein
1 TL Mehl	4 EL kalte Butter	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Schwenkkartoffeln:

6 Drillinge	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Vanille-Möhren:

300 g Baby-Karotten, mit Grün	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	200 ml Gemüsefond
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und auf der Hautseite leicht einschneiden. Entenbrustfilets salzen und mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. Knoblauch abziehen und Zehe andrücken. Ente mit Backpapier bedecken, mit einem Topf beschweren und Knoblauch, Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten von jeder Seite anbraten. Etwa 15 Minuten auf einem Rost im Ofen fertigbaren.

Aus Sojasauce und Honig eine Sauce anrühren und die Ente damit einpinseln und mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

In feine Tranchen schneiden und mit Orangenpfeffer würzen.

Für die Sauce:

Orangen waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf anbraten. Karotte und Sellerie schälen, kleinschneiden und dazugeben. Tomatenmark mit einer Prise Zucker mitanrösten. Orangensaft und -abrieb, Rosmarin, Portwein und Geflügelfond ebenfalls dazugeben und aufkochen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, in einer Pfanne mit Mehl und kalter Butter aufmontieren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schwenkkartoffeln:

Kartoffeln in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Kartoffeln in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter und Petersilie schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Vanille-Möhren:

Karotten putzen, schälen und etwa 1 cm Grün stehen lassen. Karotten im Ganzen im Fond ca. 10 Minuten bissfest garen. Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite legen. Karotten abschöpfen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter, Zucker und Vanillemark glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja van der Werff am 11. November 2019