

Enten-Brust mit Portwein-Zwiebeln und Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrustfilet à 400 g	1 EL Butterschmalz	BBQ Beef-Gewürz
Fünf-Gewürze-Pulver	Chilisalز	

Für die Portwein-Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	200 ml roter Portwein	100 ml trockener Rotwein
1 EL Puderzucker	Chilisalز	

Für den Linsensalat:

100 g Beluga Linsen	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Sellerie
2 Frühlingzwiebeln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	4 cm Ingwer
1 EL Crème-fraîche	1 EL geröstetes Sesamöl	1 Msp. Dijonsenf
2 EL Orangenbalsamessig	2 TL Orangenmarmelade	Masoor-Dal-Masala
Chilisalز	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und von Sehnen und Gefäßen befreien. Hautseite raufenförmig einschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, auf der Hautseite anbraten und die Fleischseite mit Chilisalز, BBQ Beef-Gewürz und Fünf-Gewürze-Pulver würzen. Zunächst die Hautseite goldbraun anbraten, wenden und auf der Fleischseite anbraten. Entenbrust in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 12-15 Minuten fertig garen. Aus dem Ofen nehmen und die Hautseite mit Chilisalز würzen. Einige Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden.

Für die Portwein-Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Puderzucker in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Zwiebeln zugeben, kurz andünsten und mit Port- und Rotwein ablöschen. Einköcheln lassen. Mit Chilisalز abschmecken.

Für den Linsensalat:

Linsen gründlich waschen und in Wasser garen. Abgießen und auskühlen lassen. Karotte schälen. Sellerie waschen und putzen. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Karotte, Sellerie, Schalotten, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und alles in Öl andünsten.

Orangenbalsamessig, Orangenmarmelade und Senf in eine Schüssel geben und verrühren. Sesamöl mit einem Schneebesen unterschlagen und alles mit Chilisalز und Masoor-Dal-Masala abschmecken. Linsen mit der Marinade vermengen und das angeschwitzte Gemüse unterheben. Ein paar Minuten ziehen lassen und schließlich Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mary Tharovsky am 27. April 2020