

Enten-Brust, Sesam-Honig-Kruste, Rosenkohl-Ragout

Für zwei Personen

Für die Marinade:

4 EL Honig 100 g heller Sesam Salz
Pfeffer

Für die Ente:

2 Entenbrüste, à 300 g 2 Zweige Thymian 2 Zweige Rosmarin

Für das Ragout:

100 g Rosenkohl 100 g vorgeg. Maronen 2 Äpfel
1 rote Zwiebel 3 EL Butter 4 EL brauner Zucker
Öl Salz Pfeffer

Für die Cranberrys:

50 g Cranberrys 1 Zwiebel 1 Orange, Abrieb, Saft
50 g Butter 20 ml Portwein

Für die Marinade:

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Honig in einem Topf aufschäumen und Sesam darin rösten bis dieser braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Ente:

Die Haut der Entenbrüste entfernen und die Haut klein schneiden.

Entenbrust mit der klein geschnittenen Haut in einer Pfanne anbraten.

Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben und anschließend zusammen im Backofen weitergaren.

Ente aus dem Backofen nehmen und Honig-Sesam-Marinade auf das Fleisch streichen. Den Backofen auf Grillstufe hochstellen und Entenbrüste für ca. 10 Minuten grillen. Danach herausholen und ruhen lassen. Entenbrüste der Länge nach aufschneiden.

Für das Ragout:

Rosenkohlblätter zupfen. Äpfel entkernen, in Spalten schneiden und tournieren. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anbraten. Äpfel zu den Zwiebeln geben. Maronen, braunen Zucker und Butter dazu geben und ziehen lassen. Rosenkohlblättchen dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Sud aus der Entenpfanne vermischen.

Für die Cranberrys:

Die Hälfte der Orangenschale abreiben, anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Cranberrys in einen Topf geben, Portwein und Orangenschale hinzufügen und köcheln lassen. Orangensaft angießen.

Johann Lafer am 12. Dezember 2024