



Entenbrust mit Zuckerschoten-Zitrusfrucht-Salat

Zutaten für 4 Personen

2	Entenbrüste mit Haut	40 g	Erdnüsse gesalzen und grob gehackt
1	Orange	1 EL	Sesam - hell
1	Grapefruit	30 ml	Weißweinessig
1	Limette	1 TL	5-Spice-Gewürz
1	Frühlingszwiebel	1 TL	Zucker
200 g	Zuckerschoten	1 TL	Senf- mittelscharf
20 ml	Ouzo	60 ml	Rapsöl

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken.

Zubereitung

Die Orange und Grapefruit mit dem Messer bis auf das Fruchtfleisch schälen und filetieren. Die Filets in eine Schale geben und auch den restlichen Saft hineinpressen.

Die Zuckerschoten säubern und 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach in eiskaltem Wasser abschrecken.

Die Entenbrüste säubern, parieren und die Haut fein kreuzweise einschneiden. Dabei die Haut nicht vollständig bis auf das Fleisch durchtrennen.

Die Entenbrüste in einer Pfanne bei Stufe 7 auf der Hautseite anbraten, bis sie gleichmäßig gebräunt ist.

Das Fleisch mit der Haut nach unten auf ein Gitter legen und im Ofen bei 70 °C dämpfen. Die Kerntemperatur auf 63 °C einstellen. Das Garen dauert ca. 40 Minuten.

Das Fett aus der Pfanne gießen und diese wieder auf Stufe 7 aufheizen. Den Zucker mit dem 5-Spice-Gewürz in die Pfanne geben und hell karamellisieren lassen. Nicht rühren!
Mit Ouzo ablöschen und den Orangensaft sowie den Essig zugeben.

Den Sud in einen Mixbecher füllen. Die Limette abreiben und den Abrieb zusammen mit dem Limettensaft in den Mixbecher geben.

Senf dazugeben und alles mit einem Pürierstab glattmischen. Mit Salz kräftig abschmecken.

Weiter mixen und nun langsam zuerst das Entenfett, dann auch das Rapsöl einlaufen lassen. Es sollte ein emulgiertes, sämiges Dressing entstehen. Noch einmal abschmecken. Zum Schluss die Zitrusfrucht-Filets in das Dressing geben.

Die Pfanne auswischen und die grob gehackten Erdnüsse anrösten. Wenn die gewünschte Bräunung erreicht ist, sofort aus der Pfanne in ein Schälchen füllen. Mit dem Sesam ebenso verfahren.

Zum Servieren die Frühlingszwiebel in feine Röllchen oder Streifen schneiden. Das dunkle Grün nicht verwenden. Die Entenbrust in Tranchen schneiden und mit Pfeffer und Salz nachwürzen.



Anrichten

Die Zuckerschoten auf den Teller geben. Das Dressing darauf verteilen. Je 3-4 Frucht-Filets dazu geben. Die Tranchen der Entenbrust darauf legen und ein paar Erdnuss-Stückchen verteilen.

Zum Schluss die Frühlingszwiebel und Sesam zufügen.

Guten Appetit.

