

## Unser Hauptgang zum Weihnachtsmenü 2015: Entenbrusttranchen, Kartoffel-Karottenstampf und weihnachtlichem Ofengemüse



[caption id="attachment\_13370" align="aligncenter" width="850" caption="Da wird`s weihnachtlich auf dem



Tisch..."]

[/caption]

### Der Hauptgang muss 'schmettern'...

Da kann es gern eine Ente sein. Raffiniert in Szene gesetzt! Jede Scheibe (Tranche) zart rosa und saftig mit knuspriger Haut.

Dazu knackiges Gemüse aus dem Ofen. Damit die Soße besser haften bleibt gibt`s cremigen Stampf aus herzhaften Kartoffeln und süßen Karotten. Fein abgeschmeckt mit einem Hauch Lebkuchengewürz. Was will man mehr? Vielleicht eine übersichtliche Zubereitung?

### Vorbereitung ist alles...

Die Entenbrüste können schon am Vortag kreuzweise eingeschnitten werden. Die müssen am Weihnachtstag nur noch auf der Hautseite knusprig gebraten werden. Den Rest erledigt der Ofen.

Auch das Gemüse und den Stampf koche ich zwei bis drei Tage zuvor. Hält sich ja locker bis zum 24. Dezember. Dann kann ich bei Bedarf das Gemüse in der Pfanne erwärmen. Den Stampf stelle ich im geschlossenen, feuerfesten Topf zur Entenbrust in den Ofen. Passt und erledigt! Die Soße geht dann freudig nebenbei zu weihnachtlichem "Oh, du fröhliche!" Also, alles kein Hexenwerk. Es ist ja schließlich Weihnachten.

Hier unsere Rezeptur für "**Entenbrusttranchen, Kartoffel-Karottenstampf und weihnachtlichem Ofengemüse**":

## Zutaten

### für 4 Personen

- **Für das Ofengemüse**
  - 250 g Petersilienwurzeln
  - 250 g Pastinaken
  - 150 g Möhren
  - 150 g Kürbis (z.B. Butternut)
  - 1 rote Zwiebel
  - 1 EL Honig
  - 1 TL Salz
  - 4 EL Sonnenblumenöl
  - 2 EL Apfelessig
  - 2 EL Kürbiskerne
  - Etwas Pfeffer
  - Etwas geschnittene Petersilie
- 
- **Für den Kartoffel-Karottenstampf**
  - 300 g Kartoffeln, mehlig kochend
  - 300 g Karotten
  - 100 g Sahne
  - 100 ml Milch
  - 20 g Butter
  - Salz, Pfeffer, Muskatnuss, wer möchte etwas Lebkuchengewürz
- 
- **Für die Entenbrüste**
  - Drei bis vier weibliche Entenbrüste (â 250 g)
  - Salz und Pfeffer
  - 1-2 EL Honig
  - 1 TL Tomatenmark
  - 150 ml Rotwein
  - 400 ml Enten- oder Geflügelfond
  - 1 TL Stärke oder Soßenbinder
  - 20 g Zartbitterschokolade

## Zubereitung

Für das **Ofengemüse** den Backofen auf 190°C (Umluft) vorheizen. Die Petersilienwurzeln, Pastinaken, Möhren, den Kürbis schälen und in mundgerechte 1-2 cm kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mit Honig, Salz und Öl mischen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Im Ofen bei 190°C ca. 30-35 Minuten backen. Zwischendurch wenden.

Vor dem Servieren mit Apfelessig und Pfeffer abschmecken und in einer Pfanne warm halten. Mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.

Für das **Kartoffel-Karottenstampf** die Kartoffeln und die Karotten schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Würfel in einem Topf mit Sahne und Milch ca. 20 Minuten weich kochen. Dabei Deckel aufsetzen. Nach 20 Minuten mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken bis eine geschmeidige Masse entsteht. Dabei mit Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Lebkuchengewürz abschmecken.

Die **Entenbrüste** auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Dann in einer Pfanne auf der Hautseite ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten bis die Haut knusprig und goldbraun ist. Dann auf der Fleischseite 2 Minuten anbraten.

Die Entenbrüste auf der Hautseite mit Honig bestreichen und in eine feuerfeste Form geben. Im auf 80°C vorgeheizten Backofen (Umluft) 45 Minuten garen. Dann Ofen auf 180°C hochschalten und die Brüstchen noch 5 Minuten braten.

Für die **Soße** das ausgelassene Fett aus der Pfanne gießen. Dann in den Bratensatz in der Pfanne das Tomatenmark rühren. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Dann Brühe angießen und ebenfalls auf die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit in 50 ml Wasser aufgelöste Stärke binden. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren noch 20 g Zartbitterschokolade einrühren. Nicht mehr kochen!

Zum **Servieren** die Entenbrüstchen in Scheiben (Tranchen) schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Stampf, Gemüse und etwas Soße auf Teller anrichten.

