

Glasierte Entenbrust mit Petersilienwurzel & Rotwein-Schalotten



Zutaten:

- 4 heimische Entenbrüste, weiblich
- 2 EL Honig
- 6 EL Sojasauce
- 500 g heimische Bio-Petersilienwurzel
- 200 ml Milch
- 50 g Mandelmus
- Muskatnuss
- Salz & Pfeffer
- 250 g Schalotten
- 500 ml Rotwein (z.B. Badischer oder Württemberger Wein)
- 1 Bio-Orange
- 1 TL Stärke
- 1 Zimtstange, 4 Nelken, 4 Pimentkörner
- Extra: etwas Kräuterpesto zum Servieren



Zubereitung

Die Hautseite der Entenbrüste mit einem sehr scharfen Messer (oder einer Rasierklinge) vorsichtig rautenförmig einschneiden und salzen.

Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in zwei heiße Pfannen legen.

Mit zwei anderen Pfannen oder Töpfen beschweren, damit die Haut flach auf den Boden gedrückt wird.

Bei mittlerer Hitze für 8 Minuten goldbraun anbraten.

Den Ofen auf 80° C Umluft vorheizen.

Nun die Fleischseite salzen, Entenbrüste umdrehen und im Anschluss für weitere 2 Minuten anbraten.

Die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben auf ein Ofengitter legen.

Aus Honig, Pfeffer und Sojasauce eine Marinade mischen. Die Hautseite der Entenbrüste bepinseln. Dann für ca. 35-40 Minuten in den Ofen geben (Kerntemperatur 65-70°C).

Vor dem Servieren kurz ruhen lassen, aufschneiden und mit Soße servieren.

Wer möchte, gibt noch etwas Orangenabrieb darüber und träufelt Kräuterpesto auf die Teller.

Petersilienwurzelpüree:

Die Wurzeln schälen (Schalen aufheben! Siehe Tipps unten).

Die Wurzeln grob würfeln und in einem Topf mit Milch, Muskatnuss und Salz abgedeckt ca. 12 Minuten weichkochen. Pürieren und mit Mandelmus oder Butter abschmecken. Auf kleinster Stufe abgedeckt warmhalten.

Hinweis: Wer möchte, kann noch extra ein paar halbierte Petersilienwurzeln in Butter dünsten und dazu reichen.

Rotwein-Schalotten:

Die Schalotten schälen und halbieren.

In einem Topf Rotwein auf die Hälfte einkochen.

Die Schalotten zugeben und 3 Minuten köcheln.

Dann 1 TL Stärke, Piment, Zimtstange, Nelken, 2 EL Zucker, Abrieb einer halben Orange mit 5 EL Wasser verrühren und zum Rotwein geben.

Alles 5 Minuten sanft köcheln und heiß in Weckgläser abfüllen.

Kalt zum Braten servieren. (Wer möchte kann die Sauce aber auch noch einmal warm machen.)

Tipps:

Die Schalen der Petersilienwurzeln können in feine Streifen geschnitten und knusprig frittiert werden.

Die Rezeptur zur Bratensoße gibt es hier (Tipp: Dabei statt Rinderknochen und Rinderbrühe, Hühnchenklein und Entenbrühe verwenden).