

Honig-Enten-Brust mit Frühling-Zwiebel-Reis

Für zwei Personen

1 Entenbrust, à 350 g	100 g Basmatireis	1 Bund Frühlingzwiebeln
1 EL schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe	1 kleine Speisezwiebel
2 Zweige Zitronenthymian	1 Zweig Bohnenkraut	2 Zweige Lavendel
1 EL Honig	500 ml Gemüsefond	20 ml Sesamöl
Speiseöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst einen Topf mit dem Gemüsefond erhitzen und den Basmatireis darin gar kochen. Nun die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden, ohne dabei das Fleisch zu verletzen. Danach die Speisezwiebel und den Knoblauch abziehen und beides in Scheiben schneiden. Nun den Zitronenthymian, das Bohnenkraut und den Lavendel waschen und trocken tupfen. Im Anschluss eine Pfanne erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite scharf anbraten. Danach die Hitze reduzieren und die Entenbrust auf die Fleischseite drehen. Anschließend den Knoblauch, die Zwiebel, den Zitronenthymian, das Bohnenkraut und den Lavendel mit in die Pfanne geben und für circa zwei weitere Minuten braten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend ein großes Stück Alufolie ausbreiten und die gebratene Zwiebel, den Knoblauch und die Kräuter darauf verteilen. Danach die Entenbrust mit der Fleischseite nach unten darauf legen und die Oliven darum verteilen. Nun mit dem Bratensud übergießen und die Alufolie zusammendrücken, so dass das Fleisch bedeckt ist, die Haut aber sichtbar bleibt. Nun die Entenbrust in den Backofen geben und nach circa zehn Minuten mit dem Honig bestreichen. Die Entenbrust für weitere fünf Minuten im Ofen lassen. Danach die Frühlingzwiebel säubern, von dem unteren Ende befreien und in feine Ringe schneiden. Nun das Sesamöl in eine Pfanne geben und die Frühlingzwiebelringe darin andünsten. Im Anschluss den fertigen Reis abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit den Frühlingzwiebeln vermengen. Danach die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Die Honig-Entenbrust mit dem Frühlingzwiebel-Reis auf einem Teller anrichten, mit etwas Grün der Frühlingzwiebel garnieren und servieren.

Karsten Grossmann am 24. Januar 2013