

Enten-Brust mit Rotkohl-Salat und Orangen-Filets

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste, à 160 g	20 g Butter	4 EL Honig, flüssig, mittelsüß
1 Zweig Rosmarin	1 Stange Zimt	1 Schote rote Chili
Salz, Pfeffer		

Für den Rotkohlsalat:

2 Scheiben Toast	300 g Rotkohl	1 Orange
1 EL Butter	100 ml Essig	Pflanzenöl, Salz

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Rotkohlsalat die Orange schälen und aus den einzelnen Segmenten kleine Filets herausschneiden. Diese anschließend auf einem Teller zur Seite stellen. Anschließend die Ränder vom Toast entfernen und die Scheiben in kleine Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl und Butter goldgelb rösten. Danach die Würfel aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen. Für die Entenbrüste den Honig in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und in den Honig geben. Wenn sie knusprig sind, den Topf von der heißen Herdplatte ziehen und zur Seite stellen. Die Haut der Entenbrüste mit einem Messer rautenförmig einschneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte beschichtete Pfanne ohne Öl legen und bei mittlerer Hitze langsam braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Ente schön knusprig wird. Im Anschluss wenden und kurz die Unterseite anbraten. Die Ente aus der Pfanne nehmen und im Ofen 20 Minuten garen. Für den Rotkohlsalat den Rotkohl mit dem Essig kneten bis er weich wird und auf dem Teller anrichten. Anschließend mit den Orangenfilets garnieren und die Croutons darüber streuen. Die Entenbrüste ein weiteres Mal auf der Hautseite in eine kalte Pfanne legen und anbraten bis die gegarte Haut knusprig ist. Anschließend die Entenbrüste wenden und die Butter hinzugeben. Wenn diese aufgeschäumt ist, die Zimtstange zugeben und das Fleisch kurz darin liegen lassen damit es das Aroma der Zimtbutter aufnehmen kann. Die Entenbrüste anschließend aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und aufschneiden. Die Entenbrüste mit Rotkohlsalat und Orangenfilets auf Tellern anrichten, mit Rosmarinhonig beträufeln und servieren.

Sebastian Schmidt am 15. Oktober 2014