

Enten-Brust mit Portwein-Soße und Belugalinsen-Ragout

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste á 250 g, weiblich	1 Knolle frischen Knoblauch	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Portwein-Sauce:

1 rote große Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 ml Rotwein
100 ml Portwein	200 ml Entenfond	2 Zweige Thymian
2 EL Mehl	30 g eiskalte Butter	Salz, Pfeffer

Für das Beluga-Linsen-Ragout:

200 g Belugalinsen	150 g Sellerie	150 g große Möhren
2 Kartoffel	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
5 Zweige frischer Estragon	400 ml Gemüsefond	200 ml Orangensaft
200 ml frische Sahne	100 g Butter	2 EL Himbeeressig
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 80 °C vorheizen. Entenbrust waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien. Die Haut der Ente mit einer Rasierklinge schräg einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchknolle halbieren und leicht andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Entenbrüste in einer Pfanne ohne Fett scharf anbraten, bis das Fett heraus tritt. Fett abgießen und Entenbrust wenden, Knoblauchknolle und Thymian dazu geben. Kurz anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein Rost geben. Bei 90 °C im Ofen ca. 10 Minuten weiter garen lassen.

Für die Portwein-Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel sehr fein hacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Die Zwiebeln im Bratensatz der Ente glasig anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und mit Entenfond auffüllen. Thymian und Knoblauchzehe hinzu geben. Den Sud auf 100 ml einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Sauce nochmals aufkochen und mit der kalten Butter abbinden.

Für das Beluga-Linsen-Ragout:

Linsen ca. 10 Minuten kochen lassen. Abgießen und in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen. Sellerie, Möhren und Kartoffeln schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln abbrausen und trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Sellerie, Möhren, Kartoffeln, Frühlingszwiebeln und Knoblauch in einem Topf in Butter anschmoren und Linsen dazu geben. Mit Fond und Orangensaft aufgießen und salzen. Bei geöffnetem Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stiel zupfen. Linsen-Gemüse mit Sahne, Essig, Estragon, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Freia Bischoff-Walter am 05. Juli 2018