

# Enten-Brust mit Gemüse, Mango und Süßkartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Barbarie Entenbrüste mit Haut    1 EL Honig    Salz, Pfeffer

**Für das Gartengemüse:**

200 g Prinzessbohnen	150 g frische Erbsen	1 Zucchini
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Mango
100 ml Orangensaft	20 g Cashewkerne	20 g Butter
$\frac{1}{2}$ Zitronenthymian	1 getr. Chilischote	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für das Süßkartoffelpüree:**

2 Süßkartoffeln	100 g mehligk. Kartoffeln	2 cm Ingwer
200 ml Milch (3,5%)	50 g Butter	1 getrocknete Chilischote

**Für die Entenbrust:**

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust waschen, trocken tupfen und eventuell von Federkiele befreien. Hautseite der Entenbrüste rautenförmig einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Hautseite der Entenbrust 3 Minuten anbraten, danach kurz die Fleischseite anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf das Gitter des vorgeheizten Backofens legen und für ca. 20 bis 25 Minuten garen. Nach 10 Minuten Hautseite mit Honig bestreichen. Eventuell zwischendurch das Fleisch im Ofen wenden.

**Für das Gartengemüse:**

Erbsenschoten aufschneiden und Erbsen heraus pulen. Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen, von Enden befreien und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. In einem mittleren Topf Wasser aufkochen und salzen. Erbsen, Zucchini und Zwiebeln 1-2 Minuten darin blanchieren und in einem Sieb mit Eiswasser abschrecken.

Mango schälen, vom Stein befreien und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitronenthymian abbrausen, trocken wedeln und Blätter abzupfen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauch anschwitzen, das blanchierte Gemüse bei starker Hitze dazugeben und mit Orangensaft ablöschen. Mango, Butter und Zitronenthymian nach 3 Minuten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer erhitzten Pfanne Cashewkerne anrösten, klein hacken und unter das fertig gegarte Gemüse geben.

**Für das Süßkartoffelpüree:**

Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser garen. Ingwer schälen und fein würfeln. Nach 15 Minuten Kochzeit den Ingwer hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten fertigkochen. Kartoffeln nach knapp 20 Minuten abgießen, kurz abkühlen lassen und Butter hinzufügen. Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einer glatten Creme zerdrücken. Chili längs aufschneiden, von Kernen befreien, fein schneiden und zum Kartoffelstampf geben. Milch mit einem Schneebesen unter den Kartoffelstampf rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Schiffer am 20. August 2018