

Enten-Brust, Rotweinjus, Brokkoli, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g	3 Knoblauchzehen	1 Orange
500 ml Gemüsefond	500 ml Rotwein	50 g Hefeflocken
1 Rosmarinzweig	100 g Butter	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Blumenkohlpüree:

1 Blumenkohl	250 ml Sahne	250 ml Milch
20 g Butter		

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	3 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl
------------	------------------	-----------------

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite einritzen. Auf der Hautseite in einer beschichteten Pfanne anbraten. Knoblauch abziehen und klein hacken, danach mit dem Rosmarinzweig zusammen in der Pfanne dazugeben und anbraten.

Sobald die Ente knusprig ist, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für ca. 10-15 Minuten in den Backofen geben.

Den Bratensaft der Ente mit Rotwein und Gemüsefond ablöschen und einreduzieren lassen. Die Orange auspressen. Orangensaft, Zesten, Haferflocken, Zucker, Salz und Pfeffer zur Jus geben. Mit Butter abbinden. Zum Schluss die Entenbrust unter einer Räucherglocke mit einer Räucherpistole für ca. 5-10 Minuten anröchern.

Für das Blumenkohlpüree:

Den Blumenkohl zerkleinern, in Milch und Sahne kochen lassen und im Mixer mit kalter Butter zu einem Püree verarbeiten.

Für den Brokkoli:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft einstellen.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Brokkoli ebenfalls klein schneiden, mit Olivenöl und Knoblauch marinieren und bei ca. 160 Grad 10 Minuten in den Ofen stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Bohm am 09. Dezember 2019