

Enten-Brust, Pilz-Soße, Ofenkürbis, Grünkohl-Salat

Für zwei Personen

Für den Ofenkürbis:

1 kl. Hokkaido-Kürbis	2 Feigen	50 g Walnüsse
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 TL flüssiger Honig
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Currypulver	1 TL Rauchsatz
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust: 2 Entenbrüste mit Haut Salz, Pfeffer

Für die Pilzsauce:

100 g braune Champignons	50 g weiße Champignons	50 Kräuterseitlinge
1 kleine Zwiebel	Butter	100 ml trockener Weißwein
300 ml Gemüsefond	1 TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Mehl
Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

150 g Grünkohl	1 süßsaurer Apfel	20 g Kürbiskerne
1 TL Dijonsenf	50 ml Avocadoöl	30 ml dunkler Balsamico

Für den Ofenkürbis: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, vierteln und entkernen. Anschließend den Kürbis in gleichmäßige Spalten schneiden. Kürbisspalten mit Olivenöl benetzen und mit Kreuzkümmel, Curry und Rauchsatz würzen. Kürbis mit Kräutern in eine Auflaufform geben und 30 Minuten im Ofen backen. Feige in Scheiben schneiden und mit Olivenöl und Honig marinieren. Wenn der Kürbis fertig ist den Ofen öffnen, marinierte Feigenscheiben auf den Kürbis legen und bis zum Servieren im Ofen ruhen lassen. Walnüsse grob hacken und den Ofenkürbis damit garnieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Entenbrust: Backofen auf 175 Grad Umluft umstellen.

Entenbrüste mit Küchenpapier trockentupfen. Hautseite mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Dabei nicht in das Fleisch schneiden. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Pfanne ohne Fett auf mittlere Stufe erhitzen. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 5 Minuten kräftig anbraten, bis die Haut leicht gebräunt ist. Wenden und auf der Fleischseite für weitere 2-3 Minuten braten. Entenbrüste in der Pfanne im Ofen für 15 Minuten weitergaren. Das Fleisch sollte leicht rosa sein.

Entenbrust nach Belieben im Ganzen oder dünn aufgeschnitten servieren.

Für die Pilzsauce: Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und vierteln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel hinzugeben und glasig anschwitzen.

Pilze hinzugeben und anbraten. Mit Mehl bestäuben, verrühren und mit Weißwein unter Rühren ablöschen. Gemüsefond hinzugeben und mit Paprikapulver würzen. Die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Ggf. mit etwas Speisestärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Grünkohl gründlich waschen, trockenschleudern und fein schneiden.

Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Aus Essig, Öl und Senf eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit marinieren. Mit Kürbiskernen garnieren.

Müller Ramos Reusch am 05. November 2024