

Entenbrust, Orangen-Portwein-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste	4 Knoblauchzehen	50 ml Sojasauce
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Salz

Für die Portwein-Soße:

1 Schalotte	1 Stück Ingwer	1 Orange, Saft, Abrieb
50 g Butter	2 EL Honig	50 ml Portwein
500 ml Geflügelfond	50 ml Sojasauce	

Für den Kartoffelstampf:

450 g mehlig. Kartoffeln	1-2 EL Butter	90 ml Milch
30 ml Sahne, 30%	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Karotten:

1 Bund Mini-Karotten	1 EL Butter
1 TL Honig	Salz

Für die Ente: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und mit Salz würzen.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Bei mittlerer Hitze ungefähr 6 Minuten braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Anschließend wenden und die Fleischseite für 2 Minuten anbraten.

Knoblauch abziehen und zusammen mit den Rosmarin- und Thymianzweigen zum austretenden Entenfett geben. Die Entenbrüste mit dem aromatisierten Fett übergießen.

Danach auf ein Backblech legen und im Ofen 15-20 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Portwein-Soße: Schalotte abziehen und fein würfeln. In der noch heißen Entenpfanne in etwas Entenfett anschwitzen. Geriebenen Ingwer und Honig hinzugeben.

Mit Portwein ablöschen und karamellisieren. Mit etwas Geflügelfond aufgießen und leicht einköcheln lassen.

Orange auspressen und Saft auffangen.

Soße mit kalter Butter binden, mit Soja-Soße, Orangensaft abschmecken.

Für den Kartoffelstampf: Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Milch und Sahne in einem kleinen Topf mit Salz und geriebener Muskatnuss leicht erwärmen.

Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder grob stampfen. Butter hinzugeben und unterheben.

Die warme Milch-Sahne-Mischung nach und nach unterrühren, bis der Stampf die gewünschte Cremigkeit erreicht.

Für die Karotten: Karotten schälen, in leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen.

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Honig dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Die vorgekochten Karotten in die Pfanne geben und vorsichtig schwenken, sodass sie rundum mit der Butter-Honig-Mischung überzogen sind. 2-3 Minuten glasieren, bis sie schön glänzen und leicht karamellierte Stellen bekommen. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Tom Helbig am 07. August 2025