

Gebratene Enten-Brust mit karamellisierten Pflaumen

Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets á 150 g	3 Pflaumen	1 Limette
2 Knoblauchzehen	1 Ingwerwurzel	1 Chilischote, rot
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	40 g Salat
20 g Pinienkerne	1 EL Honig	2 EL Olivenöl
Butter, Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen, auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und mit schwarzem Pfeffer einreiben. Die Filets mit der Hautseite nach unten in der Pfanne anbraten. Den Knoblauch, Thymian und Rosmarin dazugeben. Die Filets ebenfalls von der anderen Seite braten. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und die Filets zusammen mit den Kräutern darauf geben. Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Filets auf mittlerer Schiene circa 15 Minuten fertig garen. In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Anschließend die Pflaumen waschen, entsteinen und halbieren. Eine Limette auspressen und den Saft dabei auffangen. Die Pflaumenhälften zusammen mit dem Chili und dem Ingwer in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Außerdem den Saft von einer Limette und einen Esslöffel Honig hinzufügen. Den Salat waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne die Pinienkerne rösten. Die karamellisierten Pflaumen mit den Salatblättern auf Tellern anrichten und mit Honigsirup beträufeln. Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, auf den Salat legen, die Pinienkerne darüber streuen und servieren.

Christel Looft am 09. Oktober 2012