

Enten-Brust mit Balsamico-Reduktion, Caprese mit Mango

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust, à 200 g 1 TL mittelscharfer Senf Öl, Salz, Pfeffer

Für die Balsamico-Reduktion:

500 ml dunkler Balsamicoessig 200 ml Gemüsefond 200 ml ital. Rotwein
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 EL Tomatenmark
2 EL brauner Rohrzucker 1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin
10 g Stärke Öl, Salz, Pfeffer

Für die Caprese mit Mango:

2 große reife Tomaten 2 große Mozzarella-Kugeln 1 reife Mango
1 Zitrone 1 Bund Basilikum 3 EL Olivenöl
Meersalz Pfeffer

Für die Avocado-creme:

1 reife Avocado 1 Knoblauchzehe 2 EL Crème-fraîche
3 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Dinkelbrötchen:

200 g Dinkelmehl 140 ml Milch 3 g Salz
2 g Zucker 2 g ganze Kümmelsamen $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe

Für die Entenbrust:

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Haut der Entenbrust einschneiden und mit Senf, Salz und Pfeffer einreiben. In einer Pfanne Öl erhitzen und Fleisch von beiden Seiten für 2 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Anschließend in Alufolie einwickeln und im Ofen für 25 Minuten garen.

Für die Balsamico-Reduktion:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Pfanne, in der die Entenbrust angebraten wurde, etwas Öl geben und die Zwiebeln darin mit Zucker karamellisieren. Knoblauch abziehen, andrücken und zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben.

Das Ganze mit Rotwein ablöschen und mit 250 ml Balsamicoessig und Fond aufgießen und reduzieren lassen. Thymian und Rosmarinzweige dazugeben und mitkochen lassen. Nochmals Balsamicoessig dazugeben und reduzieren lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Balsamico verbraucht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls die Reduktion mit Stärke binden. In einem Schälchen zur Ente servieren.

Für die Caprese mit Mango:

Zitrone halbieren und auspressen. Tomaten vom Grün befreien und in schmale Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Mango schälen, vom Kern befreien und in Scheiben schneiden.

Tomaten-, Mango-, und Mozzarellascheiben fächerartig auf dem Teller platzieren. Das Ganze mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abzupfen und auf den Mozzarella geben.

Für die Avocado-creme:

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen.

Fruchtfleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl, Crème fraîche und Knoblauch zur Avocado geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Dinkelbrötchen:

Den Backofen auf 260 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ganze Milch in einem Topf erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Esslöffel eine Mulde in das Mehl drücken. Hefewürfel zerbröseln. Hefe mit etwas warmer Milch und Zucker in die Mulde geben.

Alles zusammen solange rühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat.

Kurz abgedeckt für 5 Minuten stehen lassen. Anschließend restliche warme Milch mit Salz in die Mulde hinzufügen und alles gut vermengen, so dass ein homogener Teig entsteht. Teig für 10 Minuten stehen lassen.

Backpapier auf ein Backblech auslegen. Eine Schale mit Wasser bereithalten und mit angefeuchteten Händen kleine Teigbällchen formen.

Diese auf das Backpapier legen und im Ofen 10 Minuten lang backen.

Dabei immer wieder mit einem Backpinsel mit Wasser befeuchten. Zum Schluss mit Kümmel bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Norbert Babeo am 10. März 2020