Enten-Brust mit Mangold, Süßkartoffeln, Orangen-Soße

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:		
1 Entenbrust, à 150 g	2 TL Quatre Epices Gewürz	Salz
Für das Süßkartoffel-Mangold-Gemüse:		
1 große Süßkartoffel	150 g Babymangold	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	2 getrock. Chilischoten
Öl	Salz	Pfeffer
Für die Granatapfelsauce:		
2 Granatäpfel	2 Orangen	1 TL Zucker
1 TL Mehl	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:
Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen Entenbrust waschen, trockentupfen und die Haut mit einem Messer rautenförmig einritzen. Mit Salz und Quatre Epices einreiben.
Anschließend Entenbrust in einer kalten Pfanne ohne Öl legen, Pfanne erhitzen und 4 Minuten auf der Hautseite anbraten, dann wenden und 30 Sekunden weiterbraten. Entenbrust mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 8 Minuten garen. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, 3 Minuten ruhen lassen und dann schräg in 1 cm dicke Tranchen schneiden.
Für das Süßkartoffel-Mangold-Gemüse:
Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden, Chili zerbröseln.
Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pfanne mit Öl erhitzen, Süßkartoffel anbraten und Knoblauch, Schalotten und Chili dazugeben. Salzen und bei niedriger Temperatur ca. 18 Minuten braten.
Babymangold waschen und trockenschleudern. Mangold und Olivenöl zu den Süßkartoffeln geben und vorsichtig unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für die Granatapfelsauce:
Orangen halbieren und auspressen. Granatäpfel halbieren, Kerne aus einer der beiden Granatäpfel herauslösen und beiseitestellen. Aus dem zweiten Granatapfel den Saft auspressen.
Zucker in einen Topf geben und schmelzen lassen, dann mit Orangen- Granatapfelsaft ablöschen und bei niedriger Temperatur einige Minuten köcheln lassen. In einer Schale Mehl mit kaltem Wasser verrühren und in den Orangen-Granatapfel-Sud einrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Atena Rabou-Degenkolbe am 11. August 2020