

Gebratene Enten-Brust mit Gewürzmöhren und Polenta

Für 4 Personen

Für die Entenbrust:

4 Entenbrüste à 150 g Salz Pfeffer
1 EL Honig

Für die Möhren:

400 g Möhren 1 Schalotte 4 EL Olivenöl
1 TL Puderzucker 100 ml Gemüsebrühe $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 TL Koriandersamen 1 TL Fenchelsamen 1 EL Sesam
1 TL Honig Salz Pfeffer
4 getrocknete Aprikosen

Für die Polenta:

200 ml Milch 100 ml Kalbsfond 1 EL Butter
100 g Polenta Salz Pfeffer
1 Prise Muskatnuss 1 EL Mascarpone

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Dann auf die Fleischseite wenden, kurz anbraten und anschließend die Fleischstücke auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Die Möhren schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Möhrenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 6 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit von der Zitrone den Saft auspressen.

Koriander, Fenchel und Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann in einen Mörser geben, grob zerstoßen und in eine Schüssel geben.

Zitronensaft, Honig, restliches Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, alles vermischen und über die Möhren gießen.

Aprikosen in kleine Würfel schneiden und unter die Möhren mischen.

Für die Polenta Milch und Kalbsfond in einen Topf geben und aufkochen.

Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Mascarpone unter die Polenta rühren und nochmals abschmecken.

Zum Schluss die Entenbrust auf der Hautseite in einer vorgeheizten Pfanne kross nachbraten, wenden und mit dem Honig glasieren.

Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und zusammen mit der Polenta und den Möhren servieren.

Vincent Klink am 16. Januar 2020