

# Honig-Entenbrust, Chinakohl, Reis-Zucchini-Küchlein

**Für zwei Personen**

**Für Ente und Chinakohl:**

2 Entenbrüste, à 200-300 g	1 Kopf Chinakohl	4 Orangen, Saft
100 ml Rotwein	100 ml Geflügelfond	3 EL Honig
Öl	Salz	Pfeffer

**Für die Küchlein:**

100 g gem. Langkorn-Wildreis	1 kleine Zucchini	2 Eier
50 g Butter	120 ml Milch	100 g Mehl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Orange, Filets

**Für Ente und Chinakohl:**

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Hautseite der Entenbrust rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und bei großer Hitze in einer Pfanne in Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen, die eingeschnittene Seite mit Honig einstreichen und im Ofen 15 Minuten oder bis zu einer Kerntemperatur von 62 Grad gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Bratenfond mit Orangensaft, Geflügelfond und Rotwein loskochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chinakohl in Streifen schneiden und im Fond 10 Minuten dünsten.

**Für die Küchlein:**

Reis in Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Mehl mit der Milch glattrühren, die Butter schmelzen und unter den Teig rühren. Eier nacheinander unter den Teig schlagen. Zucchini fein reiben und mit dem Reis vorsichtig unter den Teig heben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, darin kleine Reisküchlein knusprig ausbacken und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

Orange filetieren.

Die Entenbrust in Tranchen aufschneiden und mit dem Chinakohl und Reis-Zucchini-Küchlein anrichten. Mit Orangenfilets garniert servieren.

Nelson Müller am 17. April 2025