

Entenbrust mit Spitzkohl-Salat

Für 4 Portionen

2 Barbarie-Entenbrüste mit Haut	Meersalz, Pfeffer	80 g Kürbiskerne
1 EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Spitzkohl (800 g)
1 EL Zucker	5 EL weißer Aceto Balsamico	4 EL Rapskernöl
5 EL flüssiger Honig	4 Zweige Rosmarin	2 EL Butter
3 TL Quatre Épices	50 ml Kürbiskernöl	Meersalz

Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust falls nötig von Sehnen befreien und die Hautseite vorsichtig in schmalen Abständen rautenförmig mit einem scharfen Messer einritzen.

Von beiden Seiten mit Meersalz würzen und mit der Hautseite nach unten in eine kalte, beschichtete Pfanne ohne Fett legen, bei mittlerer Hitze auf dem Herd 5 Minuten langsam braun braten, wenden und von der Unterseite nochmals 2 Minuten braten. Mit Pfeffer würzen.

Die Entenbrust anschließend mit der Hautseite nach oben auf einem Ofengitter in die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben und 35 Minuten rosa garen. Die Kerntemperatur sollte jetzt 56°C betragen In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne leicht in Butterschmalz rösten, mit einer Prise Meersalz bestreuen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen. Kohl putzen, in dünne Streifen schneiden, eine große Prise Salz, etwas Zucker und den Essig zugeben und mit den Händen gut durchkneten, damit die Zellstruktur des Kohls aufbricht und dieser mürbe wird.

Schnittlauch und das Rapskernöl hinzugeben und nochmal mit Salz, Essig, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Man kann auch etwas Entenfett aus der Pfanne hinzufügen.

Den Honig in einem kleinen Topf aufschäumen lassen. Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und hinzufügen.

Rosmarin im schäumenden Honig knusprig frittieren und mit etwas Pfeffer würzen.

Für die Entenbrüste die Bratpfanne erneut erhitzen, Fleisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen, knusprig nachbraten. Dann wenden, Butter hinzufügen.

Nicht auf die knusprige Hautseite legen.

Butter aufschäumen lassen, das Gewürz Quarte Epices einrieseln lassen und die Pfanne schwenken. Die Kerntemperatur des Fleisches sollte zum Verzehr bei 58°C liegen.

Den Herd ausmachen, Kürbiskernöl dazugeben und dabei die Pfanne wieder schwenken. Entenbrüste in der Resthitze 2 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, c3 Minuten auf dem Schneidebrett entspannen lassen.

Anrichten:

Den Spitzkohlsalat mittig auf Tellern anrichten, geröstete Kürbiskerne darüber geben.

Entenbrust in Tranchen schneiden, auf dem Salat verteilen und mit Meersalzflocken würzen.

Fleisch mit Rosmarin-Honig-Glasur und etwas Kürbiskernöl-Nussbutter beträufeln und

sofort servieren.

Alexander Herrmann am 22. Mai 2026