

Ananas an Enten-Brust

Für 4 Portionen:

| | | |
|-------------------------|----------------------|------------------|
| 1 kleine Ananas (400 g) | 2 große Zwiebeln | 1 EL Rapsöl |
| Ingwerknolle, 30 g | 1 Chilischote | 150 g Kokosmilch |
| Pfefferminze | 2 Entenbrüste, 600 g | Salz, Pfeffer |

Für das Chutney die Ananas großzügig schälen, die holzige Mitte herausschneiden, dann die Frucht in kleine Würfel schneiden. - beiseite stellen.

Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Pfanne im Öl andünsten. Ananas und zerkleinerte Chilischote dazugeben. Zusammen mit der Kokosmilch etwa 15 Minuten köcheln, leicht salzen.

Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer gitterartig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne zunächst auf der Hautseite kross anbraten. Wenden und die Fleischseite anbraten.

Entenbrüste in eine flache Auflaufform mit der Haut nach oben legen. Etwas Chutney dazugeben und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten bei 200 Grad backen. In der geöffneten Backröhre noch kurze Zeit ruhen lassen.

Zum Servieren die Entenbrüste schräg in Scheiben schneiden, das restliche Ananas-Chutney dazugeben und mit den in Streifen geschnittenen Minzeblättchen garnieren. In der Auflaufform servieren.

Tipps:

Zu Gerichten mit fruchtig scharfen Chutneys schmeckt ein eher neutraler Basmatireis, aber auch ein orientalisches Couscous.

Auch so gelingt die Entenbrust: Zunächst wird sie in der Pfanne in heißem Fett beidseitig angebraten, dann 15 bis 20 Minuten auf mittlerer Schiene bei 170 Grad Umluft und Grill in der Backröhre gegart.

Das Ananas-Enzym Bromelain macht Fleisch zart: Reiben Sie die Fleischstücke einige Stunden vor dem Braten mit etwas frischer Ananas ab.

Ausgereifte Ananas riecht frisch und süß, nicht muffig. Die oberen Blätter lassen sich leicht lösen.

test Februar 2005