

Entenbrust mit Honigfeigen und Kichererbsen

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Kichererbsen
- 2 Entenbrüste
- Salz
- 8 Feigen
- 2 EL Honig
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 EL Tahin
- 0,5 TL Chilipulver
- 0,5 TL helle Sesamsamen
- 0,5 TL schwarze Sesamsamen

Kichererbsen am Vortag mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. In der Gemüsebrühe circa 1 Stunde weichkochen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer gitterförmig bis zum Fleisch einritzen, dabei darauf achten, nicht ins Fleisch zu schneiden.

Anschließend mit der Hautseite nach unten in eine kalte, ungefettete Pfanne legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten und die Haut braun ist. Dann die Brüste wenden, salzen und nur kurz von der Fleischseite anbraten. Anschließend auf einem Blech im Ofen circa 10 Minuten zu Ende garen.

Das überschüssige Fett aus der Pfanne abgießen. Die Feigen nach Belieben schälen, vierteln oder halbieren. In die Pfanne legen und bei kleiner Hitze weich garen. Den Herd ausschalten und den Honig zu den Feigen geben.

Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser beiseitestellen. Ein paar Kichererbsen abnehmen und für die Dekoration beiseitestellen. Die restlichen Kichererbsen mit Olivenöl, Tahin, Kräutern und Chilipulver in einen Mixer geben und pürieren. Falls die Konsistenz zu kompakt ist, etwas Kochwasser dazugeben.

Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen, damit der Fleischsaft nicht austritt und die Entenbrust nicht trocken wird.

Sendetermin: 07.12.2023

Koch/Köchin: Jacqueline Amirfallah

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen