

## Entenbrust mit Honigfeigen und Kichererbsen

### Zutaten (für 4 Personen):

- 2 (à circa 500 g) Entenbrüste
- 200 g Kichererbsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 8 Feigen
- Salz
- 2 EL Honig
- 1 kleines Bund Koriander
- 1 kleines Bund glatte Petersilie
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 EL Tahina
- ½ TL Chilipulver
- je ½ TL helle und schwarze Sesamsamen

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

Den 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.

Die Entenbrüste auf einem Blech in den heißen Ofen geben und circa zehn 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.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser beiseitestellen. Einen Esslöffel Kichererbsen abnehmen und ebenfalls beiseitestellen. Die restlichen Kichererbsen mit Olivenöl, Tahina, den Kräutern und Chilipulver im Mixer pürieren. Falls die Konsistenz zu kompakt ist, etwas Kochwasser dazugeben.

**Wichtig:** Nachdem die Entenbrüste aus dem Backofen genommen wurden, einige Minuten ruhen lassen, damit der Fleischsaft nicht austritt und die Entenbrust nicht trocken wird.

### Anrichten:

Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und auf Tellern zusammen mit den Honigfeigen und dem Kichererbsenpuree anrichten. Das Puree mit dem Sesam und den beiseitegestellten Kichererbsen bestreuen.

Sendung/Quelle: NDR 1 Niedersachsen

Letzter Sendetermin: 01.12.2016

Koch/Köchin: Jacqueline Amirfallah

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)