

Entenbrust mit feinem Gemüse

Zutaten für die Entenbrust (für 4 Personen):

- 2 Filets (mit Haut) von der Entenbrust
- 4 EL Ahornsirup

Entenbrustfilets auf der Hautseite rautenförmig einritzen, Ahornsirup in einer Pfanne aufkochen lassen. Darin die Entenbrust anbraten, zuerst auf der Hautseite. Das Fleisch wenden und die andere Seite bei kleiner Hitze braten, damit der Sirup nicht verbrennt.

Während des Bratens die Entenbrust zusätzlich immer wieder mit dem flüssigen Ahornsirup beträufeln. Anschließend Salz und Pfeffer aufs Fleisch geben.

Die angebratenen Entenbrüste auf eine Platte legen und im Ofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) zehn Minuten lang gar ziehen lassen.

Zutaten für das Gemüse:

- 30 g gebrannte Mandeln
- 500 g feines Gemüse, z.B. Zucchini, Möhren, Zuckerschoten und Sellerie
- 3-4 EL Melfor-Essig oder Apfel-Essig
- 3 EL Butter
- Salz

Das Gemüse waschen, putzen und nur eine Minute in sprudelndem Salzwasser kochen lassen. Sofort mit Eiswasser abschrecken. Einen Esslöffel Butter zerlassen und die gebrannten Mandeln darin anbraten. Das abgetropfte Gemüse hineingeben und mit andünsten. Dann den Essig dazugießen, alles kurz aufkochen lassen und salzen. Das Gemüse herausnehmen. Den Sud aufkochen und mit der restlichen eiskalten Butter binden. Mit Salz abschmecken.

Servieren:

- 4 Blättchen Salbei

Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den Salbeiblättchen dekorieren und mit der feinen Soße begießen.

Sendung/Quelle: NDR 1 Niedersachsen

Letzter Sendetermin: 08.12.2011

Koch/Köchin: Léa Linster

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