

Entenbrust mit Buchweizen und zweierlei Bete

Zutaten für die Gelbe Bete (für 4 Personen):

- 1 Knolle Gelbe Bete
- 1 EL Buchweizen-Soja
- alternativ: Sojasoße
- 2 EL Rapsöl

Die Bete schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Mit Soja und Öl marinieren. Vorsicht mit der Dosierung von Sojasoße, da sie sehr aromatisch und salzig ist.

Zutaten für das Rote-Bete-Püree:

- 4 Knollen Rote Bete
- 400 ml Pilsbier
- 180 ml Apfel-Balsam-Essig
- 100 g Butter
- 2,5 g Salz
- 0,5 Bio-Zitrone
- 8 g Limonenöl

Beten waschen, trocken tupfen und in einen Topf mit Deckel legen. Im Ofen bei 200 Grad 1 bis 1,5 Stunden trocken garen, bis sie weich sind. Pellen und in einem Sud aus Bier und Essig 3 Tage kühl marinieren.

Beten aus dem Sud nehmen und zu eckigen Blöcken, dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pro Portion werden 2 Scheiben benötigt. Die Abschnitte aufheben und daraus ein Rote-Bete-Püree herstellen. Falls die Abschnitte nicht ausreichen, die anderen Zutaten reduzieren oder die Menge durch gekochte Rote Bete ergänzen.

Butter erhitzen und solange köcheln lassen, bis sie goldgelb ist und nach Nüssen duftet. Die Bete-Abschnitte in der Nussbutter leicht erwärmen. Mit Zitronensaft, Salz und Öl in einen Mixer geben und zu feinem Püree verarbeiten. In einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen.

Zutaten für Buchweizen und Wildkräuter:

- 30 g Butter
- 100 g Buchweizen
- 40 g Buchweizengrütze
- 1 Prise Salz
- einige Wildkräuter

Butter in einer Pfanne zerlassen. Buchweizen und Buchweizengrütze darin hellbraun rösten und leicht salzen. Wildkräuter (z.B. Giersch, wilder Kerbel, gelber Waldstern, Vogelmiere, Schafgarbe) säubern.

Zutaten für die Entenbrust:

- 2 Entenbrüste
- Meersalz

Ofen auf 120 Grad vorheizen. Das Fleisch auf der Hautseite etwas einschneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite hineinlegen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten, bis die Haut schön knusprig ist. Wenden und weitere 4 Minuten auf der Fleischseite braten. Anschließend 10 Minuten im Ofen nachgaren lassen. Salzen und in Scheiben schneiden.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 02.07.2023

Koch/Köchin: Robert Stolz

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