



Entenbrust an Champagner/Orangensauce, Pommes duschesse und glasierten Babykarotten

Kreation Food-Buddy's



Zutaten für 4 Personen

Entenbrust 400g	500g Süsskartoffeln
8 Salbeiblätter	1/2TL Muskatnuss
5EL Olivenöl	15g Butter
1-2TL Meersalz	3 Eigelb
1/2TL Kreuzkümmel	3-4EL Mehl zum binden
1-2TL Pfeffer aus der Mühle	8 Baby Karotten mit Strunk
5EL Honig	1EL Zucker
1 Karotte	1 Orange
2 Knoblauchzehen zerdrückt	1EL Sojasauce
1 Zweig Thymian	3dl Champagner
½ Gemüsebouillonwürfel	1-2EL Rapsöl
0,5dl Halbrahm	

Zubereitung Entenbrust, Marinade und Champagner/Orangensauce

Die Entenbrust auf der Fettseite diagonal einschneiden. Nicht zu tief und nur bis zum Fleisch. Für die Marinade die Salbeiblätter, Olivenöl, Kreuzkümmel, zerdrückte Knoblauchzehe, Sojasauce und den Abrieb einer ganzen Orange und deren Saft einer halben Orange in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust mit der Marinade einreiben und das Ganze in der Schüssel für 2 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Für die Entenbrust brauchst du 2 Bratpfannen. Eine für die Entenbrust und eine für die Champagner/Orangensauce. Die Entenbrust nach 2 Stunden abtropfen und in einer Bratpfanne mit den Salbeiblättern aus der Marinade, den Thymianzweig und der geschnittenen Karotte auf der Fettseite ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze langsam anbraten. Den Knoblauch nicht verwenden. Die Fettschicht sollte knusprig werden. Dann die Entenbrust in der 2. Bratpfanne auf der Fleischseite mit wenig Rapsöl ebenfalls bei mittlerer Hitze 10 Minuten anbraten. Danach die Entenbrust gut in Alufolie einpacken und für 10 Minuten in den 80 Grad warmen Ofen geben und ziehen lassen. Nach den 10 Minuten im Ofen, die Entenbrust ca. 3-4 Minuten in der Alufolie ruhen lassen. Nun zur Sauce: In der ersten Bratpfanne mit den Fettrückständen der Entenbrust, Karotten und Salbeiblätter den Champagner dazugeben und etwa 4-5 Minuten einköcheln lassen. Den Orangensaft der restlichen Orange, ½ Gemüsebouillonwürfel und 4EL Honig dazu geben. Mit Mehl etwas binden. Hitze reduzieren. Ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Danach die Sauce durch ein Sieb in eine Pfanne passieren. Den Halbrahm dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals aufkochen. Es sollte zum Schluss eine cremige Sauce sein. Warm halten.



Zubereitung Pommes duschesse

Süsskartoffeln schälen und in gut gesalzenes Wasser geben. Darin weichkochen. Wasser abgiessen und mit einem Kartoffelstampfer alles fein zerdrücken. 2 Eigelb, den Muskatnuss und die Butter daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Würzen nach Geschmack. Alles schön zu einem Kartoffelbrei rühren bis eine feine, feste Masse entsteht. Ein Backblech und Backpapier bereitstellen. Die Kartoffelmasse in einen Dressierbeutel füllen und feine Rosetten aufs Blech drücken. Das 3. Eigelb mit 1EL Wasser verrühren und die Rosetten bepinseln. Danach in den 160 Grad heissen Ofen geben und ca. 20-25 Minuten backen.

Zubereitung Baby Karotten

Die Karotten in gesalzenes Wasser und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen. Danach In einer Bratpfanne etwas Butter geben und die Karotten darin leicht anbraten. Den Zucker dazu geben und mehrmals wenden bis diese schön glänzig und glasig werden.

Anrichten kannst du natürlich nach deinen eigenen Ideen.

Ganz viel Spass beim Nachkochen. ☺

Eure Food-Buddy`s