

Entenbrust, Parmesan-Kartoffelstampf, Rahmwirsing

Zutaten:

Entenbrust

- 1 Entenbrustfilet mit Haut
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 2 Esslöffel Balsamico
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Knoblauchzehe

Parmesan-Kartoffelstampf

- 600 Gramm weichkochende Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 100 Gramm Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz

Rahmwirsing

- 500 Gramm Wirsing
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel weißer Balsamico
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer

Pfeffer und Schnittlauch oder Kresse zum Anrichten

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, etwas klein schneiden und mit der geschälten Knoblauchzehe weichkochen.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten.

Den Wirsing in feine Streifen schneiden und mit etwas Wasser zu den Zwiebeln geben und bei geschlossenem Deckel dünsten lassen.

Das Entenbrustfilet kalt abspülen und sorgfältig abtrocknen. Mit der Hautseite in eine kalte ofenfeste Pfanne oder Reine geben. Ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Die Schwarte soll das Fett verlieren.

Aus Sojasoße, Balsamico, Honig und gepresstem Knoblauch eine Soße anrühren.

Das Entenfilet wenden und noch mal kurz braten lassen. Die Hautseite mit der Soja-Balsamico-Mischung bestreichen und dann die Pfanne in den bei 160 Grad vorgeheizten Ofen stellen.

Ist der Wirsing bissfest, den Deckel entfernen, Sahne angießen. Ist die Sahne etwas eingekocht mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischendurch die Entenbrust mit der Soße bestreichen.

Die garen Kartoffeln stampfen und mit Milch und Olivenöl zur gewünschten Konsistenz mischen. Den fein geriebenen Parmesan unterheben und eventuell noch salzen.

Nach 10 Minuten die Entenbrust kontrollieren. Ist die Haut noch nicht kross für 1 bis 2 Minuten den Grill mit anstellen. Länger als 13 Minuten sollte die Entenbrust aber nicht im Ofen bleiben. Die Entenbrust ein paar Minuten in der Pfanne, ohne Deckel ruhen lassen und dann in Scheiben schneiden. Püree und Wirsing auf dem Teller anrichten, Entenbrustscheiben dazu legen und mit Kräutern dekorieren. Eventuell noch etwas vom Bratenfett auf das Fleisch träufeln.

Servieren. Genießen.

Ein Rezept von gaumenschrei.de