



Entenbrust mit Schwarzwurzpüree

Zutaten (für vier Portionen):

Ente

2 Barbarieentenbrüste (je circa 300 g)
Salz
1 TL Butterschmalz
2 Knoblauchzehen
Thymian

Glasur

100 ml Sanddornsaft, ungesüßt
2 EL Sojasauce
1 EL Honig
1 Orange, unbehandelt

Schwarzwurzpüree

600 g Schwarzwurzeln
200 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Zitrone
Thymian
1 Lorbeerblatt
200 ml Milch
30 g Butter
1 Knoblauchzehe
Salz, frisch geriebene Muskatnuss

Sowie

60 g Haselnusskerne
1 EL neutrales Öl
1 Prise grobes Meersalz
50 ml Sanddornsaft, ungesüßt
100 ml Geflügelfond
angerührte Speisestärke, bei Bedarf
3 Schwarzwurzeln
1 EL Butter
Blattpetersilie

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Entenbrüste trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden, ohne das Fleisch zu verletzen. Entenbrust kräftig salzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit Butterschmalz, Knoblauch und Thymian kurz anbraten. Entenbrust herausnehmen und in derselben Pfanne Sanddornsaft, Sojasauce, Honig, Pfeffer sowie Orangenabrieb und -saft zur Glasur verrühren und leicht einkochen. Die Entenbrust damit bestreichen, anschließend auf einem Gitter für circa 12 bis 15 Minuten bei 120 Grad im Ofen garen.



Die übrige Glasur in der Pfanne mit dem restlichen Sanddornsaft ablöschen, Geflügelfond einrühren und bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Vor dem Servieren bei Bedarf mit angerührter Stärke binden, bis die Sauce leicht sämig ist.

In der Zwischenzeit die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser waschen, dann schälen (dabei Handschuhe tragen) und sofort in Zitronenwasser legen. Bis auf drei Stück Schwarzwurzeln in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Beides in gesalzenem kaltem Wasser aufsetzen und mit Lorbeerblatt und Thymianzweig in circa 25 Minuten weichkochen.

Für das Schwarzwurzelgemüse die übrigen Schwarzwurzeln in Diamanten schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Die Endstücke zu den Kartoffeln in das Kochwasser geben. Blattpetersilie hacken und kurz vor dem Servieren unter das Gemüse mischen.

Für den Crunch die Haselnüsse mit Öl in einer Pfanne rösten und mit Meersalz würzen.

Jetzt das Wasser von dem gekochten Gemüse abgießen, Lorbeerblatt und Thymianzweig entfernen. Milch und Butter erhitzen, Schwarzwurzel und Kartoffeln zerstampfen und Milch, Butter und geriebenen Knoblauch unterrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die Entenbrüste aus dem Ofen holen und kurz ruhen lassen, dann quer zur Faser in Scheiben schneiden, mit Flockensalz bestreuen und auf dem Schwarzwurzelpüree anrichten. Die Bratensauce darüber träufeln und mit den krossen Haselnüssen toppen.

Nährwerte pro Portion:

542 kcal – 30 g Fett – 37 g Eiweiß – 27 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei, sofern die verwendete Sojasauce glutenfrei ist.