

Rosa gebratene Entenbrust, scharfe Orangen-Joghurtcreme, Kürbiskerne und sautiertes Blaukraut

Zubereitungszeit: 45 Minuten + Garzeit

Niveau: anspruchsvoll

Zutaten für 2 Personen:

2 Barbarie-Entenbrüste à ca. 180 g
Salz
200 g Weihenstephan Sahnejoghurt mild Griechischer Art
½ EL kaltgepresstes Kürbiskernöl
1 Prise Kurkuma
1 große Prise Cayennepfeffer
1–2 Orangen (1 davon unbehandelt)
4 EL Kürbiskerne
Pfeffer
¼ Kopf Blaukraut
1 rote Zwiebel
1–2 EL Butterschmalz
Zucker
1 Prise gemahlener Zimt
1 Schuss Rotweinessig

Zubereitung:

Die Barbarie-Entenbrüste auf beiden Seiten mit etwas Salz würzen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Achtung: Dabei nur die Fettschicht einritzen und nicht bis zum Fleisch einschneiden. Die 2 Entenbrüste mit der Fettschicht nach unten in eine kalte teflonbeschichtete Pfanne legen und bei mittlerer Temperatur langsam auf der Hautseite erhitzen, bis die Entenbrüste anfangen zu braten. Durch dieses langsame Erhitzen löst sich aus der Fettschicht ein Teil des überschüssigen Fetts, wodurch die Barbarie-Ente in ihrem eigenen Fett brät, was zusätzlich für Aroma sorgt. Die Entenbrüste bei dieser mittleren Temperatur so lange anbraten, bis die Haut leicht gebräunt ist. Jetzt das Fleisch wenden und von der Fleischseite leicht braun anbraten. Die Barbarie-Entenbrüste im Ofen auf ein Backgitter bei 100 °C Ober-/Unterhitze setzen und in 30 Minuten rosa garen. Anschließend die Entenbrüste erneut in einer Pfanne ohne Fett mit der Hautseite nach unten anbraten, denn erst jetzt wird die Haut richtig schön knusprig. Erst nach dem Garen zieht es das überschüssige Fett komplett aus den Entenbrüsten raus, sodass dieser Kross-Effekt entsteht. Einmal die Entenbrüste wenden, sodass sie von der Fleischseite kurz noch einmal Hitze bekommen. Aus der Pfanne nehmen, 1 Minute ruhen lassen und in dünne Tranchen aufschneiden. (So ist die Entenbrust auf der Haut perfekt knusprig und das Fleisch von oben bis unten rosa.)

Joghurt mit Kürbiskernöl, Kurkuma, Cayennepfeffer und 1 Prise Salz glatt rühren. Von der unbehandelten Orange die Schale abreiben und hinzugeben. Mit einem scharfen Messer zuerst die restliche Schale der zwei Orangen hauchdünn abschälen, dann die Orangenfilets herausschneiden und aus dem übrigen Orangengeflecht den Saft auspressen. ¼ der Orangenfilets hacken und mit etwas Orangensaft zum Joghurt geben. Alles glatt rühren und erneut mit den Gewürzen – Kurkuma,

Cayennepfeffer und Salz – so abschmecken, dass eine fruchtige und scharfe Orangenote entsteht. Die übrigen Orangenfilets in eine Auflaufform geben. Die Kürbiskerne ebenfalls in einer Auflaufform oder auf einem flachen Teller verteilen. Die Kürbiskerne im Ofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze in ca. 10 Minuten garen, bis sie knusprig sind, die Orangenfilets im Ofen in ca. 15 Minuten garen. Die Kürbiskerne bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und sofort mit etwas Salz würzen. Die Orangenfilets aus dem Ofen nehmen und mit 1 Prise Pfeffer würzen.

Vom Blaukraut großzügig den Strunk herausschneiden, die äußeren 2 Blätter abziehen und das übrige Blaukraut in sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne oder bevorzugt in einem Bräter etwas Butterschmalz bei mittlerer Temperatur erhitzen. Blaukraut und Zwiebelstreifen darin rasch anbraten, mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen und das Blaukraut bei stetigem Rühren braten, bis es in sich zusammenfällt und ganz leichte Röststoffe bildet. Anschließend das Blaukraut von der Herdplatte nehmen und mit 1 Prise gemahlenem Zimt sowie ein paar Spritzern Rotweinessig abschmecken. Das so puristische Blaukraut auf 2 Tellern in der Mitte verteilen. Die gerösteten Kürbiskerne und geschmorten Orangenfilets darübergeben. Die in Tranchen geschnittene Entenbrust daraufsetzen und zuletzt großzügig mit der scharfen Orangen-Joghurtcreme umträufeln.