



ENTENBRUST

— IN ROIBOOS-TEE GERÄUCHERT —



Für vier Männer::

Für das Chutney:

-1 haselnussgroßes Stück frische Ingwerwurzel
-2 Orangen, 2 Äpfel
-1 große Gemüsezwiebel
-1 rote Chilischote
-200 g Kirschtomaten
-2 Stängel Koriandergrün
-Olivenöl zum Braten
-200 g brauner Zucker
-200 ml Orangensaft
-Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette
-1 Tütchen Gelierpulver 3:1

Für das Fleisch:

-2-3 Entenbrustfilets (à ca.200 g)
-Salz, Pfeffer aus der Mühle
-100 g Roibos-Tee

Für den Salat:

-2 EL Cashewkerne
-200 g Feldsalat
-2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
-150 g eingelegter Kürbis
-gutes Olivenöl zum Beträufeln
-frisches Baguette zum Servieren

Außerdem:

-2-3 Einmachgläser (à 220 ml)
-Wok- oder Dünsteinsatz bzw. Sieb plus passender Wok oder Topf

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten (+ 30 Minuten Garzeit)

- Für das Chutney Ingwer und Orangen schälen. Äpfel schälen, entkernen und fein würfeln. Zwiebel abziehen. Orange kleinschneiden. Zwiebel, Ingwer und Chilischote fein hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Koriandergrün fein hacken.
- Zwiebel, Knoblauch und Chili in etwas Olivenöl anschwitzen. Restliche Chutney-Zutaten 3-4 Minuten mitgaren, dann heiß in saubere Einmachgläser füllen, sofort mit Twist-off-Schraubdeckeln verschließen und im Kühlschrank kalt stellen.
- Die Entenbrustfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf der Hautseite gitterförmig einritzen. Fleisch mit der Hautseite nach oben in einen Wok- beziehungsweise Dünsteinsatz mit Löchern oder in ein Metallsieb legen. Tee in einem passenden Wok oder Topf verteilen. Einsatz bzw. Sieb samt Fleisch einsetzen und gut schließenden Deckel auflegen.
- Den Topf bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten erwärmen. Wenn Rauch entsteht, die Hitze sofort auf ein Minimum reduzieren. Die Entenbrust im Topf bei geschlossenem Deckel ca. 12 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 130 °C Umluft (150 °C Ober- und Unterhitze/Gas Stufe 1) vorheizen.
- Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Feldsalat verlesen, waschen, putzen und trockenschleudern. Mozzarella in Würfel schneiden. Kürbis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Den Räuchertopf geschlossen nach draußen tragen und erst jetzt den Deckel abheben. Fleisch herausnehmen, in einer kalten beschichteten Pfanne auf die Herdplatte stellen und bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Wenn das Hautfett ausgetreten und die Hautseite gebräunt ist, die Temperatur auf maximale Leistung erhöhen, die Entenbrust wenden und auf der Fleischseite 1 Minute scharf anbraten.
- Die Entenbrust in eine Auflaufform legen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und im heißen Ofen 8-10 Minuten fertig garen. Fleisch herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt 2-3 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben aufschneiden.
- Den Feldsalat auf tiefen Tellern mit Cashewkernen, Mozzarella und Kürbis bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Entenbrustscheiben auflegen und das Ganze mit einem Klecks Chutney servieren. Dazu frisches Baguette reichen.

