

Entenbrusttranchen mit Kartoffel-Karottenstampf und winterlichem Ofengemüse



Zutaten:

für 4 Personen

- **Für das Ofengemüse**
- 250 g Petersilienwurzeln
- 250 g Pastinaken
- 150 g Möhren
- 150 g Kürbis (z.B. Butternut)
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Honig
- 1 TL Salz
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Kürbiskerne
- Etwas Pfeffer
- Etwas geschnittene Petersilie

- **Für den Kartoffel-Karottenstampf**
- 300 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 300 g Karotten
- 100 g Sahne
- 100 ml Milch
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, wer möchte etwas Lebkuchengewürz

- **Für die Entenbrüste**
- Drei bis vier weibliche Entenbrüste (à 250 g)
- Salz und Pfeffer
- 1-2 EL Honig
- 1 TL Tomatenmark

- 150 ml Rotwein
- 400 ml Enten- oder Geflügelfond
- 1 TL Stärke oder Soßenbinder
- 20 g Zartbitterschokolade



Zubereitung

Für das Ofengemüse den Backofen auf 190°C (Umluft) vorheizen. Die Petersilienwurzeln, Pastinaken, Möhren, den Kürbis schälen und in mundgerechte 1-2 cm kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mit Honig, Salz und Öl mischen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Im Ofen bei 190°C ca. 30-35 Minuten backen. Zwischendurch wenden.

Vor dem Servieren mit Apfelessig und Pfeffer abschmecken und in einer Pfanne warm halten. Mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.

Für das Kartoffel-Karottenstampf die Kartoffeln und die Karotten schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Würfel in einem Topf mit Sahne und Milch ca. 20 Minuten weich kochen. Dabei Deckel aufsetzen. Nach 20 Minuten mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken bis eine geschmeidige Masse entsteht. Dabei mit Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Lebkuchengewürz abschmecken.

Die Entenbrüste auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Dann in einer Pfanne auf der Hautseite ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten bis die Haut knusprig und goldbraun ist. Dann auf der Fleischseite 2 Minuten anbraten.

Die Entenbrüste auf der Hautseite mit Honig bestreichen und in eine feuerfeste Form geben. Im auf 80°C vorgeheizten Backofen (Umluft) 45 Minuten garen. Dann Ofen auf 180°C hochschalten und die Brüstchen noch 5 Minuten braten.

Für die Soße das ausgelassene Fett aus der Pfanne gießen. Dann in den Bratensatz in der Pfanne das Tomatenmark rühren. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Dann Brühe angießen und ebenfalls auf die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit in 50 ml Wasser aufgelöste Stärke

binden. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren noch 20 g Zartbitterschokolade einrühren. Nicht mehr kochen!

Zum Servieren die Entenbrüstchen in Scheiben (Tranchen) schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Stampf, Gemüse und etwas Soße auf Teller anrichten.

.