

ENTENBRUST

in Ingwerbutter mit Zitronen-Kartoffelstampf & Spinat

Für 4 Portionen

- 25 g Ingwer
- 1 Bio-Orange
- 250 g junger Spinat
- 3 Entenbrüste à ca. 160 g
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Zimtstangen
- 4 Nelken
- 2 EL Walnussöl

Für das Püree:

- 1 kg mehlige Kartoffeln
- 120 g Butter
- 40 ml Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- Salz und Pfeffer

Außerdem:

- frische Kräuter zum Garnieren

1. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Püree die Kartoffeln schälen, vierteln und in gesalzenem Wasser weich kochen, abgießen, mit 40 g Butter und Olivenöl zerstampfen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, 1 EL der Schale fein abreiben und unter den Kartoffelstampf rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelstampf bei Bedarf warm halten.

2. Während die Kartoffeln kochen, Ingwer in sehr dünne Scheiben schneiden. Orange heiß waschen, trocken reiben, mit dem Sparschäler 4 Schalenstreifen abziehen. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern.

3. Entenbrüste trocken tupfen. Die Haut jeder Entenbrust mit einem scharfen Messer in parallelen Schnitten mehrmals einritzen. Sonnenblumenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Entenbrüste darin auf der Hautseite bei starker Hitze ca. 3 Min. scharf anbraten, wenden, weitere 2 Min. braten. Zimt, Nelken und Ingwer auf die Entenbrüste legen und im Ofen 7–8 Min. fertig garen.

4. Pfanne aus dem Ofen nehmen, Fleisch entnehmen, ausgetretenes Fett abgießen, restliche Butter (siehe Zutaten Püree) und Orangenschale in die Pfanne geben. Entenbrüste zurück in die Pfanne geben und mehrmals in der geschmolzenen Butter wenden, ca. 2 Min. ruhen lassen.

5. In der Zwischenzeit den Spinat in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abgießen, mit Walnussöl, Salz und Pfeffer würzen.

6. Spinat und Zitronen-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden und dazulegen, Gewürzbutter aus der Pfanne darübergießen und mit frischen Kräutern garnieren.

© 45 Min ★☆☆ Fortgeschritten



ONLINE
TIPP