

Entenbrust mit Pflaumen, Erdnüssen und Koriander

Für 4 Personen

Zutaten

2 rote Zwiebeln
400g getrocknete Pflaumen (ohne Stein)
½ TL getrockneter Chili
2 EL brauner Zucker
8 EL Aceto balsamico
2 Bund Frühlingszwiebeln
800g Entenbrustfilet
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
1 TL Bockshornkleesamen
1 Stück Ingwer (ca. 3cm)
2-3 Knoblauchzehen
8 EL dunkle Sojasauce
etwas Limettensaft
1 T L getrocknete Minze
100g geröstete Erdnüsse (ungesalzen)
4 Stiele Minze



(C) Claudia Gökke für ZS Verlag

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pflaumen in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln, Pflaumen und Chili mit dem Zucker und dem Essig verrühren und die Sauce etwa 40 Minuten ziehen lassen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3 bis 4 cm breite Ringe schneiden. Das Entenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in vier gleich große Stücke schneiden und die Haut längs und quer im Abstand von etwa 1 cm einschneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Unbedingt darauf achten, dass Sie a) ein wirklich scharfes Messer benutzen und b) nur die Haut einschneiden - nicht in das Fleisch schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln sowie die Bockshornkleesaat darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen. Die Entenbrust in der Pfanne im verbliebenen Bratfett auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten braten. Dann wenden und die Fleischseite ebenfalls bei mittlerer Hitze weitere 8 Minuten braten.

3. Ingwer und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und zum Fleisch geben, die Sojasauce angießen und alles kurz aufkochen. Die Entenbrust mit der Haut nach oben etwa 3 Minuten in dem Sud schmoren lassen. Dann das Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Frühlingszwiebeln und Bockshornkleesaat in der Sauce erhitzen. Die Pflaumen-Marinade dazugeben, alles kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und getrockneter Minze abschmecken.

4. Die Erdnüsse grob hacken. Die frische Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Fleisch aus der Folie nehmen, aufschneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Gemüse-Pflaumen-Mischung mit den Erdnüssen und der Minze bestreuen und dazu servieren.

Dazu schmeckt Reis, Couscous oder Fladenbrot.



Mehr Rezepte in
Conny Eyssen: Cooking for compliments