Artikel vom 13.12.2023 · Ausgedruckt am 22.11.2026, 02:45 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/entenbrust-mit-lavendel-honig-kruste-datteljus-rahmwirsing-und-vanillemoehren

Entenbrust mit Lavendel-Honig-Kruste, Datteljus, Rahmwirsing und Vanillemöhren



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):
4 Entenbrüste,
4 EL Honig,
1 EL getrocknete Lavendelblüten,
5 EL Öl,
Salz und Pfeffer,
1 kleine Zwiebel,
500 g Wirsing,
100 g Butter,
2 EL Mehl,
500 ml Geflügelfond,
100 ml Sahne,
Muskatnuss,
5 Datteln,
200 ml weißen Portwein,
6 Möhren,
1 Vanilleschote,

1 EL Zucker,
150 ml Apfelsaft.

Zubereitung: Den Honig in einem kleinen Topf erwärmen und die Lavendelblüten hineinzupfen. Einmal aufkochen lassen und danach 10 Minuten ziehen lassen.
Mit einem scharfen Messer die Hautseite der Entenbrüste rautenförmig einschneiden. In eine beschichtete Pfanne geben und bei großer Hitze auf der Fleischseite für 10 Sekunden anbraten. Anschließend auf die Hautseite wenden und das Öl zugießen, sodass die Hautseite möglichst ganz im Öl liegt. Nun auf mittlerer Hitze so lange braten, bis die Haut knusprig und braun ist. Das Fleisch mit der Hautseite nach oben in eine ofenfeste Form setzen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 80 °C im Ofen 45 Minuten garen. Zwischendurch immer wieder die Hautseite mit dem Lavendelhonig bestreichen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Wirsing putzen und in Streifen schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Wirsing dazugeben, mit Mehl bestäuben und mit 100 ml Geflügelfond und Sahne auffüllen. Das Ganze etwa 8 bis 10 Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
Für die Sauce die Datteln halbieren vom Kern befreien und in feine Stücke schneiden. Zusammen mit dem restlichen Geflügelfond und Portwein auf 100 ml einkochen. Kurz vor dem Servieren 60 g kalte Butterflocken unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Möhren schälen und schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herausschaben. Die übrigen 20 g Butter mit dem Zucker in einer Pfanne schmelzen und die Möhren darin 2 bis 3 Minuten anbraten. Den Apfelsaft angießen und die Vanille dazugeben, danach etwa 6 bis 8 Minuten köcheln lassen, bis der Fond verdunstet ist und die Möhren zart sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Rahmwirsing mittig auf Tellern anrichten, die Möhren anlegen und die Datteljus darum verteilen. Die Entenbrust aufschneiden, auf den Wirsing legen und genießen.