

Entenbrust mit Chili-Ananas und Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

2 Entenbrustfilets à 300 g
Glas (200 ml) Geflügelfond
1 TL Speisestärke
1 halbe Ananas oder 1 Dose
1 rote Chilischote
1 Bund Lauchzwiebeln
80 g kalifornische Walnüsse
1 EL Öl
Salz - Pfeffer aus der Mühle

Beilage: Reis - Möhrengemüse (750 g Möhren) – Sesam (1 EL)geröstet

Zubereitung:

Entenbrust abspülen, trockentupfen. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrust mit der Hautseite nach unten in einer beschichteten, trockenen Pfanne anbraten, anschließend Fleischseite anbraten. Hitze reduzieren und 15 – 20 Minuten braten. Ab und zu wenden, warm stellen. Überschüssiges Fett abgießen, Bratensatz mit Geflügelfond ablöschen und aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, in den Fond einrühren und aufkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis nach Packungsanweisung garen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden und im Wasser weichkochen. Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten anschl. unter die gargekochten Möhren heben. Ananas schälen, in Stücke schneiden. Chilischote aufschlitzen, Kerne entfernen, Schote abspülen, fein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Walnüsse grob zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ananas, Chili, Lauchzwiebeln und Walnüsse darin kurz anbraten. Mit etwas Salz würzen. Entenbrust aufschneiden und zusammen mit dem Reis, dem Möhrengemüse, der Chili-Ananas und der Sauce servieren.

Bon appé tit!