SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Entenbrust | Yuzu-Couscous | Safran-Mandarine | Mandeln

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

4 Entenbrüste

120 g Wilder Brokkoli

2 Mandarinen

0.5 g Kleine Prise Safranfäden

2 Esslöffel Mandelblättchen, geröstet

Gewürze & Zutaten FÜR DEN COUSCOUS:

100 ml Orangensaft

30 g Yuzu Saft

0.5 g Safranfäden

8 g Orangenpfeffer

5 g Korean S(e)oul Rub

2 g Ras el Hanout

6 g Rosenharissa

3 g Olivenöl

3 g Salz

700 g Couscous

ZUBEREITUNG

1. Zuerst den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

2. Die Entenbrüste auf der Hautseite salzen und in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze auf der Hautseite knusprig ausbraten.

3. Dann kurz auf die Fleischseite drehen und die Entenbrüste für 10 Minuten bei 200 Grad mit der Hautseite oben in den Ofen auf ein Gitter legen, darauf achten, dass ein/e Auffangschale/Blech darunter liegt.

4. Danach aus dem Ofen nehmen und mindestens 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

5. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Couscous aufkochen und den Couscous hineinrieseln lassen.

6. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel ständig auflockern.

7. Das restliche Fett aus der Enten-Bratpfanne abgießen, aber nicht abspülen, sondern den Brokkoli bei mittlerer Hitze darin langsam dünsten. Dabei leicht salzen.

8. Kurz vor Ende der Garzeit die Mandarinen zugeben und mit den Safranfäden bestreuen.

9. Kurz durchschwenken, mit den Mandeln bestreuen und anrichten.

10. Wenn die Entenbrust schon zu kalt geworden ist, noch einmal für ein paar Minuten zum Aufwärmen in den Ofen geben, aber nicht zu heiß werden lassen. Tranchieren und anrichten.