

Knusprige Entenbrust auf Linsen

Zutaten für zwei bis drei Personen:

200 g schwarze oder grüne Linsen

Salz, Pfeffer, 1-2 Lorbeerblätter, 2 Schalotten, 2 EL Butter,

1 rote Paprikaschote, 1 Schuss Portwein, Petersilie

Außerdem:

2 Entenbrüste (je circa 200 g, möglichst die kleineren vom weiblichen Tier, sie sind zarter)

2 Thymianzweige, Salz, Pfeffer, 4 EL Portwein, Zitronensaft, 1/8 l Brühe, 30 g Butter, Balsamico

4 mittelgroße, gekochte Kartoffeln

Die Linsen einweichen. Salzen und pfeffern, dann aufkochen und mit dem Lorbeer auf kleinem Feuer etwa 20 Minuten garen. Die Schalotten fein würfeln, in der heißen Butter andünsten. Die Paprikaschote – nach Belieben mit einem Sparschäler die Haut abschneiden – entkernen, die wattigen Innenwände entfernen und linsenklein würfeln. Zu den Schalotten geben und kurz mitdünsten. Salzen und pfeffern, einen Schuss Portwein zugeben und einkochen lassen. Am Ende die Linsen untermischen und einige Minuten ziehen lassen. Gehackte Petersilie unterrühren und abschmecken.

Thymian gibt Aroma

In der Zwischenzeit die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, sodass ein Karomuster entsteht. Mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und auf mittlerem Feuer langsam braten, bis die Haut wunderbar knusprig ist. Dabei die Thymianzweige in die Pfanne geben. Die Fleischseite salzen und pfeffern. Die Entenbrüste schließlich nach ungefähr fünf Minuten umdrehen und nun auf der Fleischseite sanft braten. Auf einem doppelt gelegten Stück Alufolie in den auf 100 Grad Celsius vorgewärmten Ofen legen und 15 bis 20 Minuten nachziehen lassen, bis das Fleisch innen saftig und durch und durch rosa ist. Das Entenfett abgießen und in einem Schälchen auffangen. Den Bratenfond mit Brühe ablöschen, Portwein angießen, um die Hälfte einkochen und dann mit einem Stück Butter aufmixen. Diese kleine, aromatische Soße mit Salz und Pfeffer, eventuell einem Spritzer Zitronensaft und Balsamico abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne die Kartoffelwürfel golden braten. Die Kartoffeln pellen, in zentimeterkleine Würfel schneiden und mit zwei Esslöffeln Entenfett in einer beschichteten Pfanne golden braten, dabei immer wieder die Pfanne schwenken, damit die Würfel auf allen Seiten eine schöne Färbung bekommen. Am Ende erst salzen und pfeffern.

Anrichten: Die Entenbrust schräg in dünne Scheiben schneiden. In die Tellermitte jeweils ein Linsenbett häufen, die Entenscheiben darauf anrichten und mit der Soße beträufeln. Die knusprigen Kartoffelwürfel drum herum streuen.