



Entenbrust auf Morchel-Lauchgemüse

Am besten wird die Entenbrust zubereitet wie ein dickes Steak: Zuerst in der Pfanne scharf anbraten und danach für 30 Minuten in den auf 80° vorgeheizten Ofen damit. So ist das Fleisch durchgegart, aber noch saftig und schön rosa. Gewürzt habe ich sie nur zurückhaltend mit Salz und Pfeffer und dazu mit Saba beträufelt. Saba ist eingedicker Traubensaft und spendet dem Bruststück eine leichte Süsse, die sehr gut zum Geschmack des Entenfleisches passt. Angerichtet habe ich die Entenbrust auf einem Morchel-Lauchgemüse. Morcheln und Lauch harmonieren wunderbar zusammen und sind eine perfekte Beilage zu kräftigem, kurzgebratenem Fleisch wie Wild oder auch Ente.

Zutaten (1 Portion)

1 Entenbrust (ca. 220g)
15cm Lauch, vor allem vom grünen Teil
25g getrocknete Morcheln
2El Saba
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Getrocknete Morcheln in lauwarmen Wasser 1 Stunde einweichen.

Die dicke Fettschicht der Entenbrust kreuzweise bis ans Muskelfleisch einschneiden. Salzen und pfeffern und mit 1 El Saba einreiben. 1 Stunde ruhen lassen. Während dieser Zeit wird die Entenbrust auch auf Zimmertemperatur temperiert.

Entenbrust zuerst mit der Fettseite nach unten für ca. 3-4 Minuten ohne Fettzugabe kräftig anbraten. Entenbrust drehen und auf der Fleischseite weitere 2-3 Minuten anbraten. Mit einem weiteren Esslöffel Saba beträufeln und für 30 Minuten im auf 80°

vorgeheizten Ofen durchziehen lassen.

Lauch in 1cm dicke Scheiben schneiden. Morchel abgiessen und das Einweichwasser auffangen. Morchel je nach Grösse längs halbieren oder vierteln. Dabei allfällige Sandrückstände entfernen.

Lauch und Morcheln zusammen in wenig Bratbutter ca. 2-3 Minuten andünsten. Einweichwasser absieben und zugeben. Salzen und zugedeckt ca. 15-20 Minuten leicht köcheln lassen.

Lauch-Morchelgemüse auf einem vorgewärmten Teller zu einem Spiegel anrichten. Entenbrust aufschneiden und die Tranchen auf den Gemüsespiegel legen.





