

Entenbrust | Yuzu-Couscous | Safran-Mandarine | Mandeln

Dauer: 30 min
Schwierigkeit: Mittel
Zusatzinfos: Fleisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1 Pfanne
1 Auffangschale oder Blech

Gewürze & Zutaten:

4 Entenbrüste
120 G wilder Brokkoli
2 Mandarinen
1 kleine Prise Safranfäden (0,5 g)
2 EL Mandelblättchen, geröstet

Gewürze & Zutaten FÜR DEN COUSCOUS:

100 ml Orangensaft
30 G Yuzu Saft
0,5-1 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.