

## Schmeckt perfekt



### Rezept von Konstantin Filippou

#### Ente mit Kumquats

**40 Minuten/aufwendig**



#### Zutaten für 4-6 Personen

2 Entenbrüste, 2 Äpfel, Salz, Pfeffer, 500 g Kumquats, 200 g Fisolen, 1 Stange Lauch, 1 weiße Zwiebel, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, etwas Zwergorangensud nach Geschmack, 120 g Butter, 250 ml Apfelsaft, 250 g Pak Choi, Olivenöl; 1 Bund Petersilie, einige Blätter Salbei, Apfelsaft, 230 g Basmatireis, 260 ml kochendes Wasser.

Für den Kumquatsud: 250 g Kumquats, 30 g Zucker, 1 Sternanis, 1 Zimtstange, 2 Nelken, 1/2 Vanilleschote, 150 ml weißer Portwein, 200 ml Weißwein.

Für das Pesto: Olivenöl, Salz, Petersilie.

#### Zubereitung

Für den Kumquatsud die Kumquats waschen und in Scheiben schneiden, die Kerne entfernen. Eine halbe Vanilleschote und den Zucker karamellisieren, die Kumquats mit den Gewürzen darin schwenken. Mit Portwein ablöschen, den Weißwein eingießen und sirupartig einkochen lassen. Danach auskühlen lassen. Die Gewürze entfernen.

Die Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Kumquats halbieren und das Fruchtfleisch sowie die Kerne entfernen. Fisolen zuputzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Äpfel darin anbraten. Fisolen, Zwiebeln, Lauch und Kumquats zugeben und für 5 bis 6 Minuten mitbraten. Kurz vor dem Bratende noch Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Ente das Fleisch zuputzen und die Haut kreuzweise einschneiden. Olivenöl erhitzen und das Filet mit der Fleischseite voran einlegen.

Den Pak Choi halbieren, die größeren Blätter grob zusammenschneiden und mit den Pak Choi-Heften zur Ente geben und mitschmoren. Butter hinzufügen, das Fleisch wenden und knusprig braten. Mit Apfelsaft und Kumquatsud aufgießen.

Petersilie und Salbei grob schneiden, mit Olivenöl und Apfelsaft marinieren. Den in Salzwasser gekochten Reis abseihen und mit den Kräutern vermengen.

Für das Pesto alle Zutaten zu einer feinen Paste mixen. Reis auf Tellern portionieren, Gemüse und Obst darauf verteilen. Die Ente aufschneiden und darauf setzen, Pak Choi hinzugeben und mit dem Petersilien-Pesto vollenden.