

## Schmeckt perfekt



Rezept von Johanna Maier

### Knusprige Entenbrust, Süßkartoffeln, Papaya und Endiviensalat



**1 Stunde/ aufwendig**

---

#### Zutaten für 4 Personen

4 Flügentenbrüste, Olivenöl, 1 EL Honig, 3 Stück Wacholderbeeren gehackt, 1 TL Spezial-Geflügelgewürzmischung, 2 EL Himbeeressig.

Für die Süßkartoffeln: 4 Süßkartoffeln, Olivenöl, 1 TL Spezial-Geflügelgewürzmischung.

Für die Mayonnaise: 4 EL Miso-Mayonnaise, 2 EL Feigensenf, eine Prise Spezial-Geflügelgewürzmischung, Saft von einer halben Zitrone, 1 EL Crème Fraîche, etwas Dijon-Senf.

Für den Salat: etwas Endiviensalat und Friséesalat, Quinoa (gekocht), Edamame (gekocht) Buchweizen (gekocht), evt. etwas Salicornia, 4 EL Traubenkernöl, 2 EL Himbeeressig, Amaranth (gepufft), Zitronensaft, Steinsalz, Honig.

Außerdem: ½ Papaya.

#### Zubereitung

Die Entenbrüste kurz in den Tiefkühler legen, danach lässt sich die Haut besser kreuzförmig einschneiden. Wacholderbeeren zerdrücken, mit dem Honig vermischen und auf die eingeschnittene Hautseite streichen. Mit Geflügelgewürzmischung würzen. In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen, dann die Entenbrüste auf der Hautseite ca. 7 Minuten langsam anbraten, dabei nicht wenden. Danach die Fleischseite mit Olivenöl bestreichen und im Rohr bei 140 °C auf 55 °C Kerntemperatur garen.

Danach die Brust aus der Pfanne nehmen und rasten lassen. Den Bratenrückstand mit Himbeeressig aufgießen und mit Honig abschmecken.

Die Süßkartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und mit Olivenöl sowie der Geflügelgewürzmischung marinieren. In einer Pfanne anbraten und danach im Rohr bei 140 °C in etwa 25 Minuten weich garen.

Für die Mayonnaise alle Zutaten miteinander vermischen und in kleine Gläser füllen.  
Die Papaya halbieren und die Kerne entfernen. Mit einem Parisienneausstecher aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen und auf der Mayonnaise platzieren.

Den Endiviensalat, Friséesalat und den Radicchio zuputzen, waschen und trockenschleudern.  
Die Salate mit Quinoa, Edamame, Buchweizen und Salicornia vermengen. Mit Himbeeressig, Zitronensaft, Steinsalz, Honig und Traubenkernöl marinieren. Abschließend den gepufften Amaranth über den Salat streuen.

Die Flugentenbrüste in Scheiben schneiden und auf dem Salat platzieren, mit der reduzierten Sauce beträufeln. Die Mayonnaise und die Süßkartoffeln dazu servieren.