Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: ORF (Beispielfoto)



Perfekt gebratene Entenbrust und Lieblings-Rotkraut

Koch: Emilia Rosa

Für die Entenbrust
- 2 große Entenbrüste (je ca. 350–400 g)
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Butter

Für den Portweinjus
- 250 ml roter Portwein
- 300 ml kräftiger Hühner oder Entenfond
- 2 Schalotten
- 1 Zweig Thymian
- 1 kleines Stück Rosmarin
- 20 g kalte Butter
- Salz und Pfeffer

Für das Grapefruit-Rotkraut
- 600 g frisches Rotkraut
- 1 Zwiebel
- 1 säuerlicher Apfel
- 150 ml frisch gepresster Grapefruitsaft
- Abrieb einer halben Bio-Grapefruit
- 2 EL brauner Zucker
- 5 EL Preiselbeeren
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 2 EL Entenschmalz oder Butter
- Salz und Pfeffer

Für die Erdäpfelknödel

- 800 g mehligkochende Erdäpfel
- 180–220 g griffiges Mehl
- 40 g Kartoffelstärke
- 2 Eidotter
- 30 g geschmolzene Butter
- 1 TL Salz
- Muskatnuss
- Etwas braune Butter zum Servieren

Zubereitung:

1. Grapefruit-Rotkraut

1. Das Rotkraut vierteln, den Strunk entfernen und das Kraut fein hobeln. Die Zwiebel fein würfeln. Den Apfel schälen, entkernen und grob reiben.
2. Das Entenschmalz oder Butter in einem großen Topf erhitzen und den braunen Zucker darin leicht karamellisieren. Die Zwiebel zugeben und 3 Minuten glasig anschwitzen.
3. Rotkraut und Apfel einrühren. Mit dem Grapefruitsaft ablöschen, dann Zimtstange und Gewürznelken zugeben und leicht salzen.
4. Zugedeckt bei kleiner Hitze 40 bis 50 Minuten weich schmoren und gelegentlich umrühren. Wird es zu trocken, einen Schuss Wasser zugeben.
5. Zimtstange und Nelken entfernen. Preiselbeeren und Grapefruitabrieb unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Erdäpfelknödel

1. Die Erdäpfel in der Schale in Salzwasser 25 bis 35 Minuten weich kochen. Abseihen, kurz ausdampfen lassen und noch heiß schälen.
2. Die Erdäpfel durch die Presse auf ein Blech drücken und 5 bis 10 Minuten ausdampfen lassen.
3. Eidotter, geschmolzene Butter, Salz, Muskatnuss, Kartoffelstärke und 180 g Mehl zugeben. Rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Nur wenn er noch klebt, bis zu 40 g Mehl ergänzen.
4. Mit bemehlten Händen 8 gleich große Knödel formen.
5. In leicht wallendem Salzwasser 15 bis 18 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser soll dabei nicht sprudelnd kochen.

3. Entenbrust

1. Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen und trocken tupfen.
2. Die Haut rautenförmig einschneiden, ohne das Fleisch zu verletzen. Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Brüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte, ofenfeste Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Überschüssiges Fett dabei abgießen.

4. Wenden und 1 Minute auf der Fleischseite braten. Butter, Thymian, Rosmarin und die angedrückten Knoblauchzehen zugeben und das Fleisch 1 Minute damit übergießen.
5. Die Pfanne für 6 bis 8 Minuten in den Ofen stellen, bis die Kerntemperatur 56 bis 58 °C erreicht.
6. Die Entenbrüste herausnehmen und zugedeckt 8 Minuten rasten lassen. Den Bratensatz in der Pfanne für den Jus aufheben.

4. Portweinjus

1. Die Schalotten oder Zwiebeln fein würfeln und im Bratensatz bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten anschwitzen.
2. Mit dem Portwein ablöschen, Thymian und Rosmarin zugeben und auf etwa die Hälfte einkochen.
3. Den Fond zugießen und alles sämig einkochen, bis etwa 150 ml übrig sind.
4. Kalte Butter in Stücken einrühren. Der Jus darf danach nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Anrichten

1. Etwas Butter in einer kleinen Pfanne aufschäumen, bis sie goldbraun ist und nussig duftet.
2. Die Entenbrust schräg in Scheiben schneiden.
3. Rotkraut auf vorgewärmte Teller geben, die Entenbrust daneben anlegen und je 2 Knödel dazusetzen. Die Knödel mit brauner Butter beträufeln und die Ente mit Portweinjus umgießen