ENTENBRUST
IN HIMBEER-BALSAMICO-SAUCE AN GETRÜFFELTEM SPARGEL-POLENTA

(für 4 Personen)



Zutaten

- 80 g Polentagrieß
- 400 ml Geflügelfond
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe, ungeschält
- 60 g Parmesan gerieben
- 30 g Butter
- 3 EL Schlagobers (aufgeschlagen)
- Salz, Pfeffer
- Trüffelöl

Zubereitung

1. Geflügelfond mit Rosmarin, Thymian, angedrückter Knoblauchzehe, Lorbeerblatt zum Kochen bringen, 5 Minuten köcheln lassen, die Kräuter wieder entfernden und den Maisgrieß (Polenta) einrühren und unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Dann geriebenen Parmesan und Butter einrühren, den Schlagobers unterheben und abschmecken mit Salz und Pfeffer. Einige Tropfen Trüffelöl – vorsichtig (nicht zu viel) – zufügen und durchrühren.
3. Grünspargel (in Rauten geschnitten) in Olivenöl anschitzen, ca. 3 Minuten, mit ein wenig Balsamico ablöschen und unter den cremigen Polenta heben.

TIPP ENTENBRUST

Ich gare die Entenbrust immer sous-vide, das heißt, dass ich das Entenbrustfilet an der Hautseite kreuzweise einschneide und mit Meersalz würze, dann einzeln vakuumieren und im Wasserbad bei ca. 60–70 °C (ich mache das immer im Dampfgarer) ca. 90–110 Minuten garen lasse. Dann nehme ich das Fleisch aus dem Vakuumierbeutel tupfe es mit einer Stoffserviette ab und brate es zunächst auf der Hautseite ohne Öl für 3–4 Minuten kross an, würze die Fleischseite mit einer bunten Pfeffermischung und brate das Filet dann auf der Fleischseite für 3 Minuten. Jetzt auf einem warmen Teller anrichten und die Sauce darüber.

Foto: Missio