

Entenbrust mit Sesamkruste



ZUTATEN:

Entenbrust:

- 30 g Sesam
- 60 g Butter (weich)
- 1 Eigelb (Kl. S)
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Honig
- 1/2 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Schale einer Zitrone (Bio/unbehandelt)
- 4 Entenbrustfilets (à 150-200 g)
- 1 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Gemüse:

- 600 g Karotten
- 2 Bund frischen Estragon
- Rohrohrzucker
- 20 ml Orangensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack

Sesam im Blitzhacker grob zerkleinern. Butter mit den Quirlen des Handrührers dicklich-weiß aufschlagen. Eigelb, Senf, Honig und Sesam unterrühren. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Masse zwischen Klarsichtfolie 1/2 cm dick ausrollen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Filets mit Pfeffer würzen. In zwei Portionen in einer Pfanne mit heißem Raps-Kernöl von beiden Seiten kurz anbraten. Ein Backblech auf die unterste Schiene schieben. Filets auf das Backofengitter legen und leicht salzen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der zweiten Schiene von unten 15 Minuten garen. Filets aus dem Ofen nehmen und 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Die Karotten schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. In kochendem Wasser kurz (max. 2 Min.) abkochen. Anschließend sofort in kaltes Wasser geben bis die Karotten ausgekühlt sind und dann abgießen. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren lassen und anschließend mit dem Orangensaft ablöschen. Die Karotten hinzugeben und 2 - 3 Minuten bei hoher Hitze garen. Nun das Raps-Kernöl mit Buttergeschmack und den Estragon hinzugeben, alles durchrühren und



abschmecken. Gemüse bei niedriger Temperatur warm halten. Aus der Buttermasse 4 Kreise (à 5 cm Ø) ausstechen und auf die Filets legen. Den Backofengrill vorheizen. Filets auf dem Gitter auf der mittleren Schiene 4 - 5 Minuten goldbraun gratinieren. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Person:

90 Kcal (2469 KJ), 31,0 g Eiweiß, 45,7 g Fett, 12,3 g Kohlenhydrate