



Entenbrust im Pergamentpapier

mit Kerbel-Petersilien-Soße, Karottenpüree und Butterbohnen

Für 4 Personen

4 kleine Entenbrüste
(weiblich, sind kleiner)
Salz + Pfeffer

kalt abbrausen, trockentupfen und von überflüssigem Fett befreien. Mit einem scharfen Messer die Haut ablösen, die Brüste mit einreiben, dann die Haut wieder auf das Fleisch legen. (Bei dieser Zubereitungsart bildet die Haut kleine Bläschen, bleibt weich, gibt dem Gericht aber auch Geschmack)

1 Karotte
1 Stück Lauch
4 Stängel Petersilie
4 Blatt Pergamentpapier

schälen und in 20 sehr feine Streifen (Julienne) schneiden.
in 20 feine Streifen schneiden.
waschen und trockenschütteln.

Butter

ca. 30 x 30 cm auslegen (man kann auch Alufolie oder weißes Backpapier verwenden). Je ein kleines Stück mittig auf das Papier legen, jeweils 5 Gemüsestreifen, 1 Stängel Petersilie und

je 5 grüne Pfefferkörner

(mild-würzig eingelegt) darauflegen.

Die Entenbrüste darauf platzieren, das Papier über allem zusammenfalten und an den Seiten gut mit Küchengarnt verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech legen und bei 180 Grad ca. 20 min (je nach Fleischgröße auch etwas kürzer) im Backofen garen. Die Päckchen an einer Seite öffnen und den ausgetretenen Saft für die Soße verwenden. Wieder verschließen und 5 min im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Dann das Fleisch aus dem Papier nehmen, die abgelöste Haut zur Seite legen und das Fleisch in schräge Streifen schneiden.

Kerbel-Petersilien-Soße

(kann vor oder während der Garzeit der Entenbrüste vorbereitet werden)

4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
30 g Butter
50 ml Sahne
½ Bund Kerbel
½ Bund Petersilie
Salz + Pfeffer
200 g Crème fraîche

und
abziehen und fein würfeln.
in einem Topf schmelzen, Schalotten und Knoblauch andünsten, zugeben und 10 min köcheln lassen. Dann
und
grob hacken, zur Soße geben und mit dem Stabmixer pürieren.
zufügen und den anfallende Entensaft aus den Päckchen zugießen.
nach und nach zufügen.

Die fertige Soße heiß über die Fleischscheiben geben.





Karottenpüree

4 mittelgroße Karotten
2 Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe

Butter
Sahne

und waschen, schälen und würfeln. abziehen und würfeln. Alles in kurz anbraten, dann mit aufgießen und ca. 10 min garen. Von der Flüssigkeit etwas abgießen und auffangen (ggf. zugießen, falls das Püree zu fest wird). Das Gemüse pürieren und mit Butter und Sahne verfeinern.

Prinzessbohnen

250 g Prinzessbohnen
Gemüsebrühe
1 ganze Schalotte

Butter
Pfeffer, fein

die Spitzen abschneiden, wenn nötig abfasern. In kochende Gemüsebrühe geben und darin mit 10 min garen. In ein Sieb abgießen, ohne Schalotte zurück in den Topf geben und mit Butter und Pfeffer fein schwenken.

Alles auf gewärmten Tellern anrichten.

