

Entenbrust mit Quarknockeln



Quarknockeln

250g	Magerquark
50g	Hartweizengrieß
50g	geriebene Weißbrot ohne Kruste
1	Ei
1	Eigelb
wenig Salz, Muskatnus, Prise Zucker	

Der Quark wird in einem Tuch ausgedrückt und kommt in eine Schüssel. Das geriebene Weißbrot, (in einem Mixer, trocken fein zerschlagen) den Grieß und die Eier zugeben und das Ganze würzen und ca. 5 Minuten ziehen lassen so dass der Grieß quellen kann. Mit zwei Suppenlöffeln die Nockeln abstechen und in Salzwasser ca. 5-10 Minuten ziehen lassen. Bitte nicht kochen, sondern am Siedepunkt halten.

Entenbrust gebraten:

2 Stck.	Babarie Entenbrüste
Salz, Pfeffer, Paprika	
1	Rosmarinweig
1	Knoblauchzehe
3 Stck.	Orangen
Orangensaft, Rotwein, Zucker	
0,1 L	Grundsauce

Die Entenbrüste werden auf der Hautseite eingeritzt. Dann mit Aromaten würzen und auf der Fettseite in der Pfanne anbraten. Im Ofen bei 180°C ca. 10 Minuten nachgaren und unter Alufolie einige Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen vor dem Anschneiden.

Die Orangen werden von der Schale befreit, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist. Dann die einzelnen Orangenfilets ausschneiden und in einem Schälchen auffangen. Den Saft oben auf pressen zur weiteren Verarbeitung.

Das Fett aus der Pfanne nehmen, Zucker leicht karamellisieren und mit Orangensaft und Rotwein ablöscht und aufgekocht. Die Grundsauce zufügen und die Orangenfilet mit in der Sauce geben. Den Fond leicht binden und die Sauce abschmecken.

Keniaböhnchen:

250g	feine Prinzessböhnchen
Salz, Pfeffer, Butter	

Die Bohnen werden geputzt, gewaschen und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchiert. Dann in kaltem Wasser abschrecken und in der Pfanne in wenig Butter geschwenkt und abgeschmeckt.