



Red Lobster Kochclub
www.redlobster.ch

Rezept vom 26. Juni 2013 (Hüri + Seitz)

ENTENBRÜSTCHEN AUF LINSEN

Zutaten (für 4 Personen):

Entenbrüstchen:

- 4 Entenbrüstchen
- 1 EL zerdrückte, schwarze Pfefferkörner
- 1 Zweig gehackter Rosmarin
- 1 TL Streu mi, rot
- 1 EL grobkörniger Senf
- 1 TL Honig
- Olivenöl zum anbraten
- 8 Minikarotten, kurz blanchiert

Linsengemüse:

- 80 g rote oder braune Linsen
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Speckwürfeli
- 1 Schalotte
- Würfelchen von:
 - ½ Lauch
 - 1 mittleren Karotte
 - ¼ Knollensellerie
- 4 Abriebe Muskatnuss
- ¼ TL Chilipulver
- 2 Zweige gezupfter Thymian
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Meersalz
- 1 EL weisser Aceto Balsamico
- 1 EL Orangenöl, oder etwas Abreib einer Orangenschale
- Filets von 1 Orange



Zubereitung:

Entenbrüstchen

1. Die Haut der Entenbrüstchen leicht einschneiden. Die Gewürze, den Senf und den Honig zusammenmischen und das Fleisch damit einreiben.
2. Ofen auf 150°C vorheizen. Die Brüstchen in einer Bratpfanne im Olivenöl beidseitig kurz anbraten.
3. Die Brüstchen auf der Hautseite auf ein Kuchengitter legen und im vorgeheizten Ofen 10 min. garen. Den Ofen bei offener Ofentüre auf 80° C abkühlen lassen und die Brüstchen mind. 20 min. fertig garen.
4. Mit dem Linsengemüse und den blanchierten Minikarotten servieren.

Linsengemüse

1. Die Linsen gut abwaschen.
2. In einer Saucenpfanne die Speckwürfelchen im Olivenöl knusprig braten. Schalotten und Gemüsewürfelchen begeben, kurz mitdünsten.
3. Die gewaschenen Linsen, Muskat, Chilipulver und Thymian dazugeben. Mit zwei Drittel der Gemüsebouillon auffüllen und zugedeckt weich kochen. Bei Bedarf Gemüsebouillon dazugeben. Die Linsen mit Meersalz, Aceto Balsamico, Orangenöl und Orangenfilets verfeinern.