



Konfierte Entenbrust mit Curry-Linsen und Pak Choi

ca. 6 Personen · gut 1 Std · anspruchsvoll · Menü ZETA-Kochkurs (08.08.2019)

Zutaten

Entenbrust

- 2 Entenbrüste (je ca. 150 g)
- Öl zum Pochieren
- Salz, Pfeffer

Pak Choi

- 2 Pak Choi
- Butter
- Salz, Pfeffer

Curry-Linsen

- 200 g Linsen, eingeweicht
- 1 kleine Zwiebel
- 30 g Speckwürfel
- 50 g Wurzelgemüse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Dosentomaten
- ½ TL Curry
- ½ TL Kurkuma
- 70 ml Weißwein
- 50 ml Noilly Prat
- ca. 1 l Tomatenessenz
- 2–4 EL fein geriebene Kartoffel
- Salz, Pfeffer
- 2–3 EL Sauerrahm
- 1 EL Petersilie

Zubereitung

- Das Öl auf 70 bis 80 °C erwärmen. Die Entenbrüste salzen, pfeffern, hineinlegen und 20 bis 25 Minuten garen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und mit der Hautseite in heißer Pfanne 2 bis 3 Minuten kross braten.
- Den Pak Choi waschen, grob schneiden und in etwas Butter andünsten, salzen und pfeffern. Bei Bedarf etwas Fond angießen und bissfest schmoren.
- Für die Linsen Zwiebel und Speck in Öl anschwitzen, Wurzelgemüse und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Linsen dazugeben, würzen, Dosentomaten, Curry und Kurkuma unterrühren und mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen.
- Kurz einreduzieren, mit Tomatenessenz aufgießen und mit geriebener Kartoffel abbinden. Köcheln, bis die Linsen weich sind, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren Sauerrahm und Petersilie unterrühren.

Aus dem ZETA-Kochkurs (08.08.2019), in eigenen Worten aufgeschrieben.

