

Entenbrust mit lauwarmem Couscous

Ein Klassiker aus der Weihnachtszeit aufgepeppt mit ordentlich Zitruspiff! Nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich zeigt der Spitzenkoch wie vielseitig Zitrusfrüchte sein können.



Zutaten für vier Personen:

- 2 Entenbrüste
- 300 g Couscous
- 1 Pomelo
- 1 Grapefruit
- 2 TL gelbe Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Bund Koriander
- 3 Kaffir-Limettenblätter, getrocknet oder tiefgefroren
- 200 g Cashewkerne
- Saft von 1 Zitrone
- Saft von 1 Limette
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Entenbrust je nach Größe ca. 6 Minuten anbraten (davon ungefähr 80% auf der Hautseite braten).
- In der Zwischenzeit Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Diese in ca. 250 ml Wasser kurz andünsten. Couscous hinzugeben und nach Herstelleranweisung quellen lassen. Cashewkerne in einer Pfanne anrösten und grob hacken.
- Für die Sauce Kokosmilch mit den Limettenblättern kurz aufkochen. Anschließend mit Currypaste und Limettensaft verfeinern.
- Ente im Ofen bei 180°C nochmals ca. 6 Minuten zu Ende garen lassen.
- Das Fruchtfleisch der Pomelo und der Grapefruit in Stücke schneiden und zum Couscous geben.
- Mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken sowie Cashewkerne und gehackten Koriander hinzugeben. Ente aus dem Ofen nehmen, in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Auf einem Teller Couscous mit Entenbrust und Sauce anrichten.