

Entenbrustfilet | Hagebutten- soße | Bohnen | Chinakohlsalat



Für 2 Personen

2	Entenbrustfilets
1 EL	Thymian
200 g	grüne Bohnen
1 kleiner	Chinakohl
1	Granatapfel
300 g	Hagebutten
1 EL	Rosenwasser
3	Nelken
1	Wacholderbeere
1 EL	Weinbrand
je 1 TL	Zimt und Kardamom gemahlen
1 TL	Kümmelsamen
½ TL	Asafoetida
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Schwarzkümmel
1 TL	Koriander
1 TL	Kreuzkümmel
2 EL	Olivenöl
3 EL	Ghee
2 EL	Bohnenkrautdestillat* (alternativ Wasser)
	schwarzer Pfeffer, Salz, Black Salt



Bohnen waschen und in einem Topf mit Salzwasser 5 Minuten köcheln lassen.
Abgießen und beiseite stellen.

Hagebutten waschen, die Enden abschneiden, halbieren, in einen Topf geben und mit soviel Wasser auffüllen, dass die Früchte 1 cm überstehend bedeckt sind. Ca. 30 Minuten (je nach Größe) weich kochen.

© Maria Käser-Aunkofer

AMITA GmbH, Kulmbacher Str. 6, 93057 Regensburg, www.amita.gmbh, info@amita.gmbh 1



Die Hagebutten mit dem Wasser pürieren, und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Es soll ein schönes Mus entstehen, evtl. noch etwas Wasser zufügen. In einem Topf 1 EL Ghee erhitzen, Wacholderbeere und Nelken anbraten. Hagebuttenmus, Zimt, Kardamom, 1 TL Blacksalt, 1 TL schwarzer Pfeffer, Rosenwasser und Weinbrand zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Entenbrustfilets waschen, die Haut rautenförmig einschneiden, salzen und pfeffern. In eine erhitzte beschichtete Pfanne geben und ohne Fett auf der Hautseite scharf anbraten. Einmal wenden, Thymian darüberstreuen und die Rückseite ebenfalls kurz anbraten. In eine Auflaufform geben, so dass die Hautseite oben ist und bei 180 Grad ca. 20 Minuten fertig garen. Wenn in den letzten 5 Minuten der Backofengrill dazugeschaltet wird, dann wird die Haut besonders knusprig.

In die noch heiße Entenpfanne 2 EL Ghee geben, die Kümmelsamen einstreuen, kurz anbraten und dann die Bohnen dazugeben und scharf anbraten. Asafoetida darüberstreuen. Mit 2 EL Bohnenkrautdestillat* ablöschen und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur ziehen und weich dünsten lassen.

In der Zwischenzeit den Chinakohl waschen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Granatapfel entkernen, Saft auffangen und beides zum Chinakohl geben. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Fenchel-/Schwarzkümmel-/Koriander- und Kreuzkümmelsamen darin anbraten bis sie duften, vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und das noch warme Gewürzöl über den Chinakohl geben.

*Möchtest Du auch Deine eigenen Kräuter aus dem Garten in Wasserdampf einfangen und destillieren? Eine wunderbare Möglichkeit den Sommer auch im Winter in der Küche zu haben. Destillate (Pflanzenwasser) geben den Gerichten eine ganz besondere Note.

Schau gleich mal nach Destillierkursen auf meiner Homepage www.amita.gmbh oder melde dich unter info@amita.gmbh.

© Maria Käser-Aunkofer

AMITA GmbH, Kulmbacher Str. 6, 93057 Regensburg, www.amita.gmbh, info@amita.gmbh 2