

ENTENBRUST MIT MUNGBOHNEN UND KLÖßEN

ENTENBRUST MIT MUNGBOHNEN UND KLÖßEN

Heute sollte er sein, der große Tag der Mungbohnen. Vor einigen Wochen spontan gekauft haben sie bisher im Schrank geschlummert. Mit Mango und Granatapfel soll daraus eine Gemüsebeilage werden. So richtig zufrieden war ich damit noch nicht – sie hätten wohl noch ein wenig länger einkochen müssen, aber die spontan selbstgemachten Klöße und die wunderbar zarte Entenbrust haben uns für alles entschädigt!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Entenbrustfilets (je ca. 250-300g)

2 TL Orange-Rosmarin-Lavendel Salz (oder 1 1/2 TL Salz + 1 TL getrockneter Rosmarin)

50g Mungbohnen

1 Mango

1 Granatapfel

Salz

Pfeffer

1 TL Zucker

2 Schalotten

4 Klöße (Kochbeutel oder selbstgemachte Klöße)

400 ml Entenfond

1 Schalotte

1 EL Butter

2 EL Soßenbinder für dunkle Saucen

ZUBEREITUNG:

Lange, lange bevor man an irgendetwas anderes denkt müssen die Mungbohnen zum quellen eingeweicht werden. Ich habe sie dazu 2 Stunden in einem Schüsselchen mit Wasser stehen lassen.

Der weitere Plan hängt davon ab, ob man die Klöße selbst macht oder nicht. Für selbst gemachte

Klöße sollten jetzt vorab die Kartoffeln geschält, gewürfelt und in Salzwasser gar gekocht werden.

Während die Kartoffeln köcheln können die Mungbohnen in einem kleinen Topf mit einer leichten Brühe gekocht werden. Meine bescheidenen Erfolge ruhen vermutlich darauf, dass ich die Mungbohnen nach Packungsanleitung nur 40 Minuten gekocht habe – ich werde sie beim nächsten Mal auf jeden Fall 60 Minuten köcheln lassen. Sobald die Kartoffeln fertig sind werden sie abgossen und zum Abkühlen beiseite gestellt.

Für die Entenbrust plane ich bis zum Ende 30-40 Minuten ein. Den Ofen auf 120°C vorheizen. Die Entenbrüste rundherum mit Orange-Rosmarin-Lavendelsalz oder mit Salz und Rosmarin einreiben. Die Haut der Entenbrüste an den Seiten leicht einschneiden. In der Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und bei hoher Hitze so lange braten bis die Haut leicht gold-braun wird. Dann wandert sie mit der Haut nach oben auf dem Rost für ca. 20 Minuten in den Herd.

Jetzt geht es bei den Klößen weiter. Die abgekühlten Kartoffeln werden gestampft und mit Mehl und Ei vermengt. Den Teig wird zu Klößen geformt und in einem Topf mit Salzwasser aufgesetzt. Sobald das Wasser kocht die Hitze reduzieren und die Klöße ca. 10 Minuten kochen lassen.

In der Pfanne die Butter schmelzen und die Schalotten in kleine Stücke geschnitten glasig braten. Mit dem Fond auffüllen, aufkochen lassen und mit dem Soßenbinder abbinden.

Die Mungbohnen abgießen. Die Bohnen wieder in den Topf geben. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. In kleine Würfel schneiden und diese zu den Bohnen geben. Den Granatapfel entkernen, vorher einmal kurz über dem Topf den Saft auspressen. Bei geringer Hitze bis zum Servieren unter gelegentlichem Rühren ein wenig köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Entenbrust aus dem Ofen holen und 3 Minuten ruhen lassen. Dann in Scheiben aufschneiden und auf den Teller legen. Die Klöße dazugeben und tief einschneiden. Über die eingeschnittenen Klöße gebe ich etwas Sauce. Dazu die fruchtigen Mungbohnen.

Guten Appetit!