

## Rezept

# Couscous mit Entenbrust

Ein Rezept von Couscous mit Entenbrust, am 11.12.2024

## Zutaten

<b>2</b> Entenbrustfilets mit Haut (ca. 700 g)	<b>1</b> kleine rote Chilischote
<b>4 EL</b> Sojasauce	<b>100 ml</b> Espresso
<b>2</b> Sternanis	<b>1 Stange</b> Zimt
<b>1 TL</b> Akazienhonig	<b>250 g</b> blaue Pflaumen
<b>400 ml</b> Geflügelfond	Salz
<b>100 g</b> Erbsen (TK)	<b>250 g</b> Instant-Couscous
<b>50 g</b> Rosinen	<b>1</b> Granatapfel (ersatzweise 100 g gewürfelte Aprikosen oder Pflaumen)
<b>50 g</b> Mandelstifte	<b>3 EL</b> Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 910 kcal

## Zubereitung

1. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden, ohne das Fleisch zu verletzen. Die Chilischote aufschlitzen, Kerne entfernen, Schote in feine Streifen schneiden. Aus Sojasauce, Espresso, Sternanis, Zimt, Chili und Honig eine Marinade rühren. Entenbrust darin 30 Min. einlegen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Pflaumen waschen, halbieren, Kerne entfernen und die Pflaumen in Spalten schneiden.
2. Entenbrust herausnehmen und trockentupfen. Mit der Haut nach unten in eine kalte Pfanne legen und erhitzen. Etwa 5-8 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis die Haut braun und knusprig und das Fett ausgebraten ist. Das Fleisch umdrehen und von der anderen Seite gut anbraten. Das Fett zum großen Teil abgießen und die Hälfte der Marinade mit den Gewürzen in die Pfanne gießen. Die Entenbrust darin bei niedriger Hitze ohne Deckel weitere 15 Min. simmern lassen. Die Pflaumen und nach und nach die restliche Marinade dazugeben. Bei Bedarf zusätzlich etwas Geflügelbrühe oder kochendes Wasser angießen.
3. Für den Couscous den Geflügelfond nach Belieben salzen und mit den Erbsen aufkochen, vom Herd nehmen und Couscous und Rosinen einrühren. Zugedeckt quellen lassen. Granatapfel quer halbieren, die Hälften auseinander brechen und die Kerne herauslösen. Dabei die weißen Häute entfernen. Couscous mit der Gabel auflockern, Granatapfelkerne, Mandelstifte und das Olivenöl untermischen. Bei niedriger Temperatur unter Rühren erwärmen.
4. Die Entenbrust und Pflaumen aus der Pfanne nehmen und warm stellen, den Bratfond durch ein Sieb gießen und eventuell mit etwas Honig abschmecken. Wenn er zu konzentriert ist, mit Geflügelbrühe ergänzen und noch einmal aufkochen.
5. Die Entenbrust dünn aufschneiden und mit den Pflaumen und dem Couscous anrichten. Die Sauce dazureichen.