

Rezept

Entenbrust mit Senfrahm-Linsen

Ein Rezept von Entenbrust mit Senfrahm-Linsen, am 03.05.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 EL Öl
250 g braune Berglinsen	3 Zweige Majoran
400 g Möhren	2 Entenbrüste (à ca. 350 g)
100 g Schlagsahne	3 - 4 TL Dijon-Senf
1 Spritzer Aceto balsamico bianco	Salz
Pfeffer	1/2 TL flüssiger Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 32 g F, 49 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Die Linsen zugeben, unter Wenden kurz mitdünsten. 900 ml Wasser angießen und aufkochen.
2. Den Majoran waschen und in den Topf geben. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 25 Min. garen. Möhren schälen und würfeln. Nach 15 Min. Garzeit zu den Linsen geben und mitgaren.
3. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Entenbrüste kalt abspülen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer diagonal mehrmals ein-, aber nicht durchschneiden.
4. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine ofenfeste Pfanne legen und erhitzen. Die Haut in 3 - 4 Min. kräftig auslassen. Die Entenbrüste umdrehen, weitere 1 - 2 Min. braten. Die Pfanne mit dem Fleisch in den heißen Ofen stellen und weitere 12 Min. garen. Wer es ganz durch mag, verlängert die Garzeit auf 20 Min. Das Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.
5. Den Majoran aus den Linsen nehmen. Die Sahne und den Senf einrühren. Die Linsen mit Essig, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Entenbrüste in schmale Scheiben schneiden und auf den Linsen anrichten.