



ENTENBRUST MIT ROTE BETE RISOTTO

🕒 Vorbereitungszeit ca. 40 Min.

🕒 Gesamtzeit ca. 90 Min.

Zutaten

4 Portionen

Entenbrüste

- 4 Entenbrüste
- Etwas Öl
- Salz und Pfeffer

Soße

- ½ kleine Möhre
- 50 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 1 Glas bioladen*Rinderfond
- 2 Lorbeerblüten
- 50 g Mehl
- Etwas kalte Butter
- Etwas Zimt
- Salz & Pfeffer

Risotto

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 250 g bioladen*Risotto-Reis
- 130 ml Weißwein
- 1 l Rote Bete Saft aus der Flasche
- 120 g Rote Bete Würfel (gegart)
- Ca. 80 g Parmesan
- 1 EL Butter
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter zum Garnieren (z. B. Schnittlauch und Basilikum)

Grünkohlchips

- 140–200 g frischer Grünkohl
- Salz
- Öl zum Frittieren

Zubereitung

Entenbrüste

Entenbrüste mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen. In die noch kalte Pfanne geben, scharf anbraten, dann für 10–12 Minuten bei 160 Grad Ober- und Unterhitze backen, anschließend herausholen und 5 Minuten ziehen lassen.

Soße

Gemüse waschen, schälen, haselnussgroß schneiden und in etwas Öl anrösten. Tomatenmark kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen, mit Rinderfond auffüllen und Lorbeerblüten hinzugeben. Mit Deckel ½ Stunde köcheln lassen.

Gemüse passieren, mit Mehl vermengen und kurz aufkochen lassen. Dann etwas abkühlen, Butter in kleine Stücke schneiden und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken und sofort servieren.

Risotto

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Den Reis Stück für Stück mit Rote Bete Saft angießen, sodass dieser immer gerade bedeckt ist. Währenddessen unter Rühren garen bis das Risotto weich und cremig ist, die Reiskörner sollten innen schön bissfest bleiben.

Kurz vor Ende der Garzeit den geriebenen Parmesan und die Butter untergeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete Würfel unterheben und mit frischen Kräutern garnieren.

Grünkohlchips

Grünkohlblätter kurz blanchieren und trocken tupfen, dann frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

