



Entenbrust granatapfellackiert mit Meerrettich-Couscous und zimtmarinierten Randen



Zubereitung Entenbrust

Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren und zusammen mit den Entenbrüsten in einen Vakuumbeutel geben und vakuumieren. Im vorgeheizten Steamer mit Dämpfen 55 °C während 20 Minuten sous-vide garen. Aus dem Beutel nehmen und auf der Hautseite das Fett ca. 2 Minuten ausbraten, kurz wenden und bei 180 °C Heissluft 3 Minuten fertig garen.

Zubereitung Meerrettich-Couscous

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Randensaft übergießen, würzen und 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und das Haselnussöl darunterühren. Den Meerrettich dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept für 4

Zutaten Entenbrust

4 Entenbrüste, pariert und die Haut rautenförmig eingeschnitten
3 EL Grenadine-Sirup
1 EL Sherry
2 EL Sojasauce
1 TL Salz
Grosse Prise Zimt

Zutaten Meerrettich-Couscous

100 g Couscous
1,2 dl Randensaft
1 EL Meerrettich, frisch gerieben
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Haselnussöl

Zutaten Randen

2 Randen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
1,5 dl Rotweinessig
1 dl Wasser
100 g Zucker
1 TL Pfefferkörner
2 Zimtstangen



Zubereitung Randen

Bis auf die Randen alles aufkochen. Danach die Randen dazugeben. Vom Herd ziehen und im Sud auskühlen lassen.

Anrichten

Tipp

Kann mit Randenpüree und frischen Granatäpfeln angerichtet werden.

Garstufen Entenbrust

Mit Vorheizen

20 Minuten | Dämpfen 55 °C

3 Minuten | Heissluft 180 °C