

# Entenbrust granatapfelloackiert mit Meerrettich-Couscous und zimtmarinierten Randen



T. Grandits



## Zubereitung Entenbrust

Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren und zusammen mit den Entenbrüsten in einen Vakuumbbeutel 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.

## 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 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.

### **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