Entenbrustfilet mit Mangold



Entenbrustfilet rare mit Mangold

Ein kleines Abendessen. Das Filet natürlich in der Friteuse frittiert, denn es ist (noch) Friteusezeit bei mir. Das dürfte aber vermutlich das bis auf weiteres letzte Gericht mit dieser Zubereitungsart sein. Das Entenbrustfilet braucht bei 170 °C wider Erwarten doch etwa 7 Minuten, bis es gegart ist, und das sogar noch rare. Der Mangold ist ein sehr schmackhaftes Gemüse. Er hat einen gemüsigen Aspekt – das ist das grüne Kraut an ihm, das schön verkocht. Und einen knackigen Aspekt – das ist der weiße Strunk, der beim Garen bissfest bleibt. Man könnte auch sagen, man hat bei Mangold Staudensellerie und Spinat in einem Gemüse.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenbrustfilet (etwa 250 g)
- 2 Blätter Mangold
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

- ein Klacks Crème fraîche
- ein Stück Blauschimmelkäse
- etwas Gemüsefond
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Mangold putzen und quer zum Strunk in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.

Das Fett in der Friteuse auf 170 °C erhitzen. Das Entenbrustfilet auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, als wollte man es in der Pfanne braten. Etwa 7 Minuten in der Friteuse frittieren.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Mangold darin andünsten. Wenn das grüne Kraut des Mangold etwas zerfallen und er somit etwas gegart ist, Crème fraîche und Blauschimmelkäse dazu geben und einen Schuss Gemüsefond. Alles gut verrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrustfilet auf einem Teller anrichten und das Mangoldgemüse daneben drapieren. Zum Mangoldgemüse würden auch noch ein paar Mandelblättchen oder Pinienkerne passen.