Entenbrustfilet – mit Gorgonzola überbacken – mit Linsengemüse

Mit Gorgonzola überbackenes Entenbrustfilet mit Linsengemüse

Die braunen Linsen werden als erstes zubereitet, weil sie 30–35 Minuten vorgekocht werden. Verfeinert werden sie mit in Butter gebratener Schalotte und Knoblauch, für die Säure kommen Kapern und Crema di Balsamico hinzu und für Würze eingelegte Sardellen. Das Entenbrustfilet wird nach dem Braten einfach einige Minuten mit Gorgonzola überbacken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenbrustfilet
- 50 g Gorgonzola

- ½ Tasse braune Linsen
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- 1 ½ TL Kapern
- 4 eingelegte Sardellen
- Crema di Balsamico
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 25 Min.

Linsen in kochendem Wasser 30–35 Minuten garen. Herausheben und beiseite stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Linsen hinzugeben und miterhitzen. Kapern kleinhacken, Sardellen kleinschneiden und beides hinzugeben. Etwas Rotweinessig dazugeben. Alles gut verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer großzügig würzen. Ein wenig Zitronensaft darüberträufeln. Warmstellen.

Das Entenbrustfilet auf der Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer einritzen. Mit der Hautseite in eine kalte (!) Pfanne legen und diese auf dem Herd erhitzen. Dabei tritt sehr viel Fett aus, in dem die Hautseite 7 Minuten brät, bis sie kross und knusprig ist. Dann wenden und ebenfalls 7 Minuten auf der Fleischseite braten – um das Filet rare zuzubereiten. Herausheben, in eine kleine Auflaufform legen und abkühlen lassen. Dann mit einigen dünnen Scheiben Gorgonzola bedecken. Den Backofengrill auf 240 °C erhitzen und das Entenbrustfilet auf oberster Schiene etwa 4 Minuten überbacken, bis der Gorgonzola verlaufen und ein wenig gebräunt ist. Ein Würzen mit Salz und Pfeffer ist wegen des würzigen Gorgonzola nicht notwendig. Zusammen mit den Linsen servieren.