

Entenbrust mit Kürbisspalten



Zutaten (4 Personen):

400 g Kürbis (Hokkaido)
3 Entenbrüste (á ca. 300 g - mit Haut)
4 EL Sesamöl
100 g Feta
1 Zitrone
2 EL Petersilie (gehackt)
Cayennepfeffer Salz

Zubereitung:

Backofen auf 175 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Kürbis halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in etwa daumendicke Spalten schneiden und salzen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und die gesalzenen Kürbisspalten darauf verteilen. Zitrone auspressen, den Saft mit Sesamöl vermischen und über die Kürbisspalten träufeln. Die Kürbisspalten für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Unterdessen die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut streifenförmig einritzen. Das Fleisch mit der Hautseite nach unten in einer kalten Pfanne ca. 8 Minuten braten und danach von der anderen Seite nochmals 3 Minuten anbraten. Zum Schluss und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Das angebratene Entenfleisch zu den Kürbisspalten auf das Backblech legen und 15 Minuten weitergaren. Die Entenbrüste danach herausnehmen und in Alufolie gewickelt etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Kürbisspalten auf Tellern geben, den Fetakäse darüber bröseln und alles mit gehackter Petersilie sowie Cayennepfeffer bestreuen. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und ebenfalls auf den Tellern anrichten.

Nährwertangaben: 401 kcal p.P., 13 g KH p.P.