

Entenbrust mit Grapefruit-Kräuterbutter & Spargel

Mengenangaben für 4 Portionen

Zutaten:

4 Entenbrüste à 180 - 200 g
1 El. Öl
2 Grapefruits
grüner Pfeffer
150 g Butter
1 El. Zucker
500 g Spargel, grün
250 g Wildreismischung



Zubereitung:

Entenbrüste salzen, pfeffern und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Im 180°C heißen Ofen ca. 12 Minuten weiter braten.

Von der Hälfte der Grapefruits mit einem Messer die Schale dick abschälen, auch die weisse Haut mit entfernen und in Scheiben schneiden.

Von den restlichen Grapefruits den Saft auspressen. Zusammen mit dem Zucker einkochen (solange bis nur mehr 1/3 des Saftes übrig ist). Kalte Butter zugeben und mit dem Pürierstab aufmixen. Den grünen Pfeffer und die Grapefruitfilets zugeben und kurz erwärmen, nicht mehr kochen.

Die Spargelenden entfernen, den Spargel in Salzwasser 4 Minuten blanchieren.

Entenbrüste einige Minuten warmstellen, Reismischung garen. Den Spargel auf Tellern anrichten, Grapefruitscheiben mit Sauce verteilen und darauf die aufgeschnittenen Entenbrüste setzen. Mit dem Reis servieren.

Schweinerückensteak mit frischem Spargel

Mengenangaben für 4 Portionen

Zutaten:

850 g Schweinerücken - Steaks
850 – 1000 g Spargel
2 Esslöffel Salz
4 Käsescheiben, etwas dicker geschnitten
2 Esslöffel gehackten Petersilie
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Pfeffer



Zubereitung:

Den Spargel schälen und in kochendem Salzwasser mit dem Zucker ca. 10 - 15 Min. kochen. Die Steaks salzen und pfeffern, in einer Pfanne mit heißem Öl auf jeder Seite 3-4 Min. braten. In eine gefettete Form geben, mit dem Spargel bedecken und mit Petersilie bestreuen. Käsescheiben drauflegen und im Rohr bei Oberhitze überbacken, bis der Käse braun wird. Mit Cayennepfeffer bestreuen.

Als Beilage empfehlen wir Butter Erdäpfel!