

# BARBARIE-ENTENBRUST MIT PERLGRAUPEN- RISOTTO UND PARMESAN



## Zubereitung

Die Graupen ca. 3 Stunden in Wasser einweichen und dann das Wasser abschütten (das Graupenrisotto kann schon am Vortag zubereitet werden und muss dann nur noch kurz erhitzt werden).

Öl in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelte Schalotte darin andünsten. Perlgraupen zugeben und kurz mit anschwitzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Wenn die Graupen den Wein fast aufgenommen haben, langsam einen Teil der Brühe nachfüllen. Thymianzweig, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben. Unter ständigem Rühren die Brühe aufsaugen lassen. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen wurde, erneut Brühe zugeben. Solange wiederholen, bis die Graupen gar sind, das dauert ca. 30 Minuten. Kurz vor Ende der Garzeit Thymianzweig, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter wieder entfernen, Sahne hinzugeben und ebenfalls von den Graupen aufsaugen lassen. Zum Schluss den geriebenen Parmesan unterheben.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit den Thymianblättern garnieren.

Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer bis an die Ränder rautenförmig einschneiden, dabei darauf achten, nicht in das Fleisch zu schneiden. Entenbrüste von beiden Seiten salzen und mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen, diese auf den Herd stellen und bei  $\frac{3}{4}$  der Hitze langsam erwärmen. Sobald die Haut gebräunt ist, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ebenfalls langsam anbraten.

->Durch das Erwärmen in der kalten Pfanne, lässt die Entenbrust viel ihres eigenen Fettes. Das hat den Effekt, dass sie im eigenen Fett brät. Dadurch wird das eigene Aroma intensiviert und die Haut extrem knusprig.

Die Entenbrüste auf einen Backofenrost legen und im auf 100° C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten rosa garen.

Entenbrüste dann aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Die Entenbrüste dann erneut mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen und erneut erhitzen. Dabei tritt nochmals Fett aus und die Haut wird richtig knusprig. Sobald die Haut braun und knusprig ist, die Entenbrüste wenden und nochmals auf der Fleischseite anbraten.

Die Butter in der Pfanne aufschäumen und die Zimtstange und die aufgeschnittene Vanilleschote hinzugeben. Die Pimentkörner leicht andrücken und ebenfalls hinzufügen. Die Entenbrust in der Gewürzbutter aromatisieren. Dabei keine Butter über die Haut träufeln, diese wird dadurch zäh.

Entenbrüste dünn aufschneiden und mit dem Perlgraupen-Risotto anrichten.

## Zutaten

Perlgraupenrisotto

150 g Graupen

1 EL Öl

1 Schalotte (in kleine Würfel geschnitten)

200 ml Weißwein

400 ml Gemüsebrühe

2 Thymianzweige

8 Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter

200 ml Sahne

4 EL Parmesan

Pfeffer, Salz, frisch geriebene Muskatnuss

Thymianblätter zum Garnieren

Entenbrust

Je nach Appetit

2-4 Entenbrüste

2 Zimtstangen

1 TL Pimentkörner



## Weinempfehlung



Chardonnay



Spätburgunder

