Entenbrust in Gewürzhonig

mit gebackenen Champignons und Buchweizen

für vier Personen

Zutaten:

Für die Entenbrust

2 Entenbrüste
Öl zum Braten
Kräutersalz, Pfeffer

Gewürzhonig
50 g Honig
1 EL Senfkörner
1 EL rosa Pfeffer
1 EL Sesam

Entenbrust von Sehnen und Häuten befreien und auf der Fettseite mit einem scharfen Messer ein Karo-Muster einschneiden. Die Brüste mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit wenig Öl zuerst auf der Hautseite scharf anbraten. Brüste wenden und auf der Rückseite kurz anbraten. Brüste auf ein Backblech geben, nach Belieben Kräuter darauf verteilen und im Ofen bei 150 Grad ca. 15-18 Minuten garen. (Die Kerntemperatur sollte ca. 50 Grad haben.)
Brüste vom heißen Blech geben und in einer Alufolie nachziehen lassen.
Für den Gewürzhonig alle Zutaten gut mischen und diesen auf die Hautseite der Brüste streichen.

Für dem Buchweizen

200 g Buchweizen
80 g Butter
1 Apfel
2 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer

Den Buchweizen in Salzwasser ca. für 5 Minuten sieden lassen und abseihen. Nun die Butter zerlassen und den Buchweizen bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis er einen nussigen Geschmack bekommt und leicht knusprig wird. Den Apfel schälen und in kleine Würfelchen schneiden, kurz mitrösten. Den Buchweizen nun mit Essig, Salz, Pfeffer würzen.

Für die gebackenen Champignons

Champignons putzen, waschen und trockentupfen. In Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren und in heißem Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.