Entenbrust mit Balsamico auf grünem Gemüse

Zutaten:

für 2 Personen:

2	kleine Entenbrüste (je ca. 180g, oder eine große)
3 EL	Aceto balsamico
1 EL	Honig
	Salz & Pfeffer
200 g	Brechbohnen (frisch)
150 g	Zuckerschoten (frisch)
1 TL	Salz für das Kochwasser
3-5	Frühlingszwiebeln (je nach Größe)
1 EL	Butter
1 Stiel	Bohnenkraut

Zubereitung:

Bohnen, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Letztere der Länge nach halbieren.

Entenbrüste kalt abspülen und trocken tupfen. Die Haut rautenförmig einritzen.

Den Ofen auf 160°C vorheizen, Ober- und Unterhitze, Umluft ist ungeeignet.

Wasser mit dem Salz für das Gemüse erhitzen.

Brüste von beiden Seiten salzen und pfeffern. Ohne Fett mit der Hautseite nach unten in eine kalte, beschichtete Pfanne legen. Temperatur hochdrehen und etwa 3 bis 4 Minuten goldbraun anbraten. Fleisch wenden und weitere 30 Sekunden anbraten.

Honig und Balsamico miteinander gut verrühren und die Haut sorgfältig damit einpinseln.

Entenbrüste auf der zweiten Schiene von unten auf dem Backofengitter ca. 10 Minuten rosa garen lassen. Nicht vergessen, Backpapier auf den Boden des Backofens zu legen,

damit das Fett bzw. der Bratensaft darauf abtropfen kann und die Reinigung des Ofens sich in Grenzen hält. Zwischendurch die Entenbrust erneut mit der Honig-Aceto-Mischung bestreichen.
Entenbrust herausnehmen und 2-3 Minuten ruhen lassen.

Die Bohnen im kochenden Salzwasser etwa 6 Minuten kochen, nach 4 Minuten die Zuckerschoten dazugeben und mitgaren. Anschließend herausnehmen und in eiskaltem Wasser kurz abschrecken.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Bohnenkraut hinzugeben, Bohnen, Zuckerschoten und die Frühlingszwiebeln darin schwenken, etwa 2 Minuten.

Anrichten, vielleicht noch etwas von der übrig gebliebenen Honig-Aceto-Mischung über die Entenbrust träufeln, fertig.

Guten Appetit. 😉