

## Entenbrust | Yuzu-Couscous | Safran-Mandarine | Mandeln

Dauer: 30 min

Schwierigkeit: Mittel

Zusatzinfos: Fleisch

### Rezept für 4 Personen:

#### Equipment:

- 1 Pfanne
- 1 Auffangschale oder Blech

#### Gewürze & Zutaten:

- 4 Entenbrüste
- 120 G wilder Brokkoli
- 2 Mandarinen
- 1 kleine Prise Safranfäden (0,5 g)
- 2 EL Mandelblättchen, geröstet

#### Gewürze & Zutaten FÜR DEN COUSCOUS:

- 100 ml Orangensaft
- 30 G Yuzu Saft
- 0,5-1 G Safranfäden
- 8 G Orangenpfeffer
- 5 G Korean S(e)oul Rub
- 2 G Ras el Hanout
- 6 G Rosenharissa
- 3 G Olivenöl
- 3 G Salz
- 700 G Couscous

## Zubereitung

- 1 Zuerst den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Die Entenbrüste auf der Hautseite salzen und in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze auf der Hautseite knusprig ausbraten.
- 3 Dann kurz auf die Fleischseite drehen und die Entenbrüste für 10 Minuten bei 200 Grad mit der Hautseite oben in den Ofen auf ein Gitter legen, darauf achten, dass ein/e Auffangschale/Blech darunter liegt.
- 4 Danach aus dem Ofen nehmen und mindestens 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- 5 In der Zwischenzeit die Zutaten für den Couscous aufkochen und den Couscous hineinrieseln lassen.

- 
- 6 Vom Herd nehmen und mit einer Gabel ständig auflockern.

---

  - 7 Das restliche Fett aus der Enten-Bratpfanne abgießen, aber nicht abspülen, sondern den Brokkoli bei mittlerer Hitze darin langsam dünsten. Dabei leicht salzen.

---

  - 8 Kurz vor Ende der Garzeit die Mandarinen zugeben und mit den Safranfäden bestreuen.

---

  - 9 Kurz durchschwenken, mit den Mandeln bestreuen und anrichten.

---

  - 10 Wenn die Entenbrust schon zu kalt geworden ist, noch einmal für ein paar Minuten zum Aufwärmen in den Ofen geben, aber nicht zu heiß werden lassen. Tranchieren und anrichten.