

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. August 2025 ▪**  
**Tagesmotto „Federvieh“ mit Mario Kotaska**



**Tom Helbig**

**Entenbrust mit Orangen-Portwein-Sauce, Kartoffelstampf und karamellisierten Karotten**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Ente:**

2 Entenbrüste, mit Haut  
 4 Knoblauchzehen  
 50 ml Sojasauce  
 2 Zweige Thymian  
 2 Zweige Rosmarin  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und von beiden Seiten mit Salz würzen.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Bei mittlerer Hitze ungefähr 6 Minuten braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Anschließend wenden und die Fleischseite für 2 Minuten anbraten.

Knoblauch abziehen und zusammen mit den Rosmarin- und Thymianzweigen zum austretenden Entenfett geben. Die Entenbrüste mit dem aromatisierten Fett übergießen.

Danach auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 15-20 Minuten gar ziehen lassen.

**Für die Portweinsauce:**

1 Schalotte  
 1 Stück Ingwer  
 1 Orange, Saft & Abrieb  
 50 g Butter  
 2 EL Honig  
 50 ml Portwein  
 500 ml Geflügelfond  
 50 ml Sojasauce

Schalotte abziehen und fein würfeln. In der noch heißen Entenpfanne in etwas Entenfett anschwitzen. Geriebenen Ingwer und Honig hinzugeben. Mit Portwein ablöschen und karamellisieren. Mit etwas Geflügelfond aufgießen und leicht einköcheln lassen.

Orange auspressen und Saft auffangen.

Sauce final mit kalter Butter abbinden und mit Sojasauce und Orangensaft abschmecken.

**Für den Kartoffelstampf:**

450 g mehligkochende Kartoffeln  
 1-2 EL Butter  
 90 ml Milch  
 30 ml Sahne, 30% Fett  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Milch und Sahne in einem kleinen Topf mit etwas Salz und frisch geriebener Muskatnuss leicht erwärmen.

Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder grob stampfen. Butter hinzugeben und unterheben.

Die warme Milch-Sahne-Mischung nach und nach unterrühren, bis der Stampf die gewünschte Cremigkeit erreicht.

**Für die Karotten:** Karotten schälen. In leicht gesalzenem Wasser ungefähr 5 Minuten kochen.

1 Bund Mini-Karotten

1 EL Butter

1 TL Honig

Salz, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Honig dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Die vorgekochten Karotten in die Pfanne geben und vorsichtig schwenken, sodass sie rundum mit der Butter-Honig-Mischung überzogen sind. 2-3 Minuten glasieren, bis sie schön glänzen und leicht karamellierte Stellen bekommen. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.