



Süßkartoffel-Quitten-Curry mit lackierter Ente

Ein wundervoll cremiges Curry mit allen Höhen und Tiefen, die ein Curry aufregend machen, paart sich mit, würzig lackierter Ente, Basmatireis und schmelzig-fruchtigen Quitten. Pilze unterstützen und erden mit Wald-Aromen und Bohnen spenden zusätzlich Eiweiß. Speed in Form von Curry-Paste und Chilis sollte nicht fehlen, kann jedoch individuell dosiert werden. Wie beim Asiaten einfach separat bereitstellen.

Das Curry

Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden. Möhre schälen, in Scheiben schneiden. Quitte schälen, in Segmente, Aprikosen in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chili entkernen, in feine Scheiben schneiden. Frühlingslauch in schräge Ringe schneiden. Pilze putzen. Wenn sie klein sind, im Ganzen lassen, kurz anschwitzen. Einige zum Dekorieren beiseite stellen. Babyspinat waschen. Vom Spargel das untere Drittel abbrechen, in Salzwasser bissfest blanchieren. Die Edamame kurz blanchieren. Die schwarzen Bohnen abspülen, abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch im Öl anschwitzen. Süßkartoffel, Möhre, Quitte und Aprikosen dazugeben. Salzen und leicht zuckern. Unter Rühren kurz mit anschwitzen, mit der Brühe und der Hälfte der Kokosmilch ablöschen. Das Zitronengras flachklopfen, die Blattrippen der Limettenblätter entfernen und die Blatthälften in feinste Streifen schneiden. Beides hinzugeben. Mit Currypaste und Sojasauce würzen. Gar köcheln. Gegen Ende der Garzeit bei Bedarf restliche Kokosmilch hinzugeben. Mit Speisestärke leicht binden. Spargel, Pilze, Spinat, Frühlingslauch und Bohnen unterheben, kurz ziehen lassen. Nochmals abschmecken und mit Chili, Li-



mettensaft und -abrieb würzen.

Die Entenbrust

Die Haut der Entenbrust mit einem Cuttermesser einritzen, damit das Fett gut austreten kann. Dabei nicht in das Fleisch schneiden, damit die Ente nicht trocken wird. Mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze knusprig anbraten, bis ausreichend Fett ausgetreten und die Haut knusprig gebräunt ist. Inzwischen für den Pfefferlack die Pfeffermischung und Chiliflocken mit etwas Salz fein mörsern. Mit Honig und Sojasauce verrühren. Den Backofen auf 120 °C aufheizen. Entenbrust auf der Fleischseite leicht salzen und kurz anbraten. Die Haut mit dem Lack bepinseln und mit der Hautseite nach oben auf den Gitterrost legen. Ca. 15 Minuten garen. Den Backofen ausschalten, und die Entenbrust bei leicht geöffneter Tür ca. 5 Minuten ruhen lassen. Quer zur Faser in Tranchen schneiden. Wer eine perfekt rosa gebratene Entenbrust möchte, nimmt sicherheitshalber ein Bratenthermometer zu Hilfe. Die Kerntemperatur liegt bei 62 bis 65 °C.

Zutaten

Für 2 Portionen

Das Curry

Menge	Zutat
1	Süßkartoffel (ca. 300 g)
1	Quitte
1 mittelgroße	Möhre
6 bis 8	Soft-Aprikosen
2 EL	Rapsöl
1 mittelgroße	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
½ Tasse	Gemüsefond
3 bis 4 Stiele	Frühlingslauch
Einige	Champignons oder Kräuterseitlinge
1 kleine Hand voll	Asiatische Pilze (z. B. Enoki oder Shiitake)
1 Hand voll	Babyspinat-Blätter
8 bis 10 Stangen	grüner Spargel
1 Hand voll	Edamame-Bohnen (TK)
1 halbe Dose	schwarze Bohnen
1	Bio-Limette
1 Stange	Zitronengras
1	rote Chilischote
6 bis 8	Kaffir-Limettenblätter
1 bis 2 TL	Gelbe Currypaste (nach Geschmack auch mehr)
1 Dose	Kokosmilch
1 TL	Speisestärke (aufgelöst)
2 bis 3 EL	Sojasauce
1 EL	brauner Zucker (ersatzweise weißer)
	Salz, Pfeffer

Zutaten

Die Entenbrust

Menge	Zutat
1 mittelgroße	Entenbrust (ca. 250 bis 280 g)
1 EL	Pfeffermischung (z. B. „Mélange Noir“ von Ingo Holland)
1/2 TL	Chiliflocken
2 EL	Honig
1 EL	Sojasauce
	Salz