



Folge 6

GEBRATENE ENTENBRUST MIT BALSAMICO-KIRSCHEN AN WEIZEN MIT GRILLIERTEM SALAT UND ZITRONEN-JOGHURT-DRESSING

Das Schwarzbubenland an der Kantonsgrenze des Solothurns ans Baselbiet hat durch seine idealen Bodenbedingungen eine lange Tradition des Kirschenanbaus. Von ursprünglich 20 000 bilden noch 10 000 Hochstammbäume den grössten Kirschenhain der Schweiz. Dort findet man zudem viele alte Sorten wie Schauenburger und Basler Adler, die zwar kleiner sind als Tafelkirschen, sich jedoch durch tolle Aromen auszeichnen. Anna erntet mit Martin Heller bei herrlichem Sonnenschein Leokirschen für ihr Gericht, das alle Erntehelfer nach getaner Arbeit unter freiem Himmel geniessen.

REZEPT VON ANNA PEARSON

Weizen 12 Stunden in Wasser einweichen. In eine Pfanne geben, den geschälten Knoblauch, die geschälte ganze Zwiebel und Gewürze zugeben und ca. 45 Minuten zugedeckt kochen, bis die Weizenkörner weich sind. Wasser salzen und Weizen darin abkühlen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Gewürze entfernen. Weizen abgiessen und bereithalten.

Zutaten für das **Joghurt-Dressing** verrühren, mit Wasser etwas verdünnen und abschmecken.

Für das **Thymian-Öl** Olivenöl in kleinem Pfännchen erhitzen, die abgestreiften Thymianblättchen einige Minuten bei mittlerer Hitze darin frittieren, bis sie knusprig sind, abkühlen lassen.

Salatblätter waschen und gut trocknen. **Kirschen** entsteinen und halbieren.

Für 4 Personen

Weizen

250 g Weizenkörner
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Thymianzweige

Dressing

1 Becher griechisches Joghurt
4 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Thymian-Öl

4 EL Olivenöl
8 Thymianzweige

grillierter Salat

6 Blätter Lattich
6 Blätter Radicchio

Ente

2 Entenbrüste (ca. 600 g)
8 Pimentkörner
Salz, Pfeffer

Balsamico-Kirschen

400 g Kirschen
½ TL Zucker
3 EL (Kirschen-) Balsamico

Die **Entenbrüste** 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Pimentkörner im Mörser zerstoßen. Die Hautseite der Entenbrüste mit einem scharfen Messer in zwei Richtungen diagonal ca. 2 mm tief einschneiden (nur das Fett, nicht ins Fleisch schneiden), sodass ein Rautenmuster entsteht. Fleisch auf beiden Seiten mit dem gemahlenen Piment und Pfeffer würzen, dabei in die Fett-Einschnitte reiben.

Die **Salatblätter** in einer sehr heißen Bratpfanne ohne Fett grillieren, sodass er einige braun-schwarze Stellen bekommt, aber nicht völlig zusammenfällt.

In der gleichen, heißen Bratpfanne die **Entenbrüste** mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Je nach Dicke der Entenbrüste bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten im eigenen Fett braten, bis die Haut eine schön braune Farbe hat, wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls ca. 6 Minuten braten (kleinere Exemplare benötigen 2 x ca. 4 bis 5 Min.). Mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur prüfen: sie soll ca. 52 °C betragen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und einige Minuten auf einem Teller ruhen lassen.

Etwas vom Fett aus der Pfanne giessen (sie jedoch keinesfalls abwaschen), wieder auf den Herd stellen. Für die **Kirschen** den Zucker in die Pfanne streuen, Kirschen dazugeben und kurz karamellisieren. Mit Balsamico ablöschen und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln: der Balsamico soll etwas einreduzieren.

Zum Servieren Weizen auf Tellern verteilen, Salat darauf anrichten und mit dem Joghurt-Dressing beträufeln. Das Fleisch in Streifen schneiden, mit etwas Fleur de Sel bestreuen und darauflegen. Die Balsamico-Kirschen darauf verteilen und Thymian-Öl darüber träufeln.



Mit Unterstützung von:

Der **Coop Fonds für Nachhaltigkeit**
unterstützt dieses Projekt.



Schweiz. Natürlich.

Die Arbeit von Hochstamm Suisse unterstützen: Gönnen Sie sich Genuss

Mit grosser Leidenschaft setzen sich Produzenten und Verarbeiter von Hochstamm Suisse für die Erhaltung unserer Hochstamm-landschaften ein. Aus ihrem Obst entstehen Produkte aus der Natur: auf hohen Leitern geerntet, schonend und naturbelassen verarbeitet, natürlich und -gesund.

Mit dem Kauf von Hochstamm Suisse Produkten tragen Sie dieses Engagement mit.

Damit mehr Genuss von stolzen Bäume mit Tradition auf Ihren Tisch kommt.

www.hochstamm-suisse.ch
www.hochstamm-blog.ch



**HOCHSTAMM
SUISSE**