

Eendenborst met bloedsinaasappel en steranijs¹

week 47

kerstidee

Menugang: Hoofdgerecht

Benodigde tijd: 60 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten

- 4 eendenborstfilets
- 2 tl venkelzaad
- snufje gedroogde chilivlokken
- 2 tl gemalen komijnzaad
- 2 tl grof gemalen zwarte peper
- 1 tl grof zeezout
- 250 ml bloedsinaasappelsap (ca 4 stuks)
- 4 hele bloedsinaasappels
- 180 ml rode wijn
- 2 el sherryazijn
- 16 anijssterren
- 6 gedroogde chilipepers

Bereidingswijze

1. Kerf de vetlaag van elke borstfilet in 3 of 4 parallel lopende lijnen in. Doe hetzelfde in een hoek van 90 graden, zodat er een ruitpatroon ontstaat.
2. Vermeng het venkelzaad met chilivlokken, komijn, zwarte peper en zout en wrijf met de hand de eendenborsten hiermee in.
3. Leg ze in een schaal, dek hem af met plasticfolie en laat ze een paar uur of tot de volgende dag in de koelkast marineren.
4. Snijd met een scherp mes van de boven- en onderkant de sinaasappels een plakje van 1 cm af.
5. Zet de sinaasappels rechtop op een plank en snijd de schil en het witte vlees eraf; volg hierbij de bolling van de vrucht.
6. Snijd elke vrucht horizontaal in ca. 6 plakken. Verwijder de pitten, leg de plakken in een kom en zet deze opzij.

7. Verhit een grote koekenpan met stevige bodem tot goed heet. Leg de eendenborstfilets erin op de vetlaag en bak ze 3 minuten tot het vet bruin en knapperig is. Bak de andere kant ook 3 minuten, neem de borstfilets uit de pan en houd ze warm.
8. Giet vrijwel alle vet uit de koekenpan en voeg wijn, azijn, sinaasappelsap en steranijs toe. Breng het aan de kook en laat het in 5-6 minuten tot de helft inkoken.
9. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout. leg de borstfilets in de pan en schep de saus erover.
10. Sluit de pan en stoof het vlees zachtjes 7 minuten.
11. Schik de gedroogde chilipepers, de plakken sinaasappel en het uitgelopen sap uit de kom naast het vlees in de pan.
12. Laat alles afgedekt nog 3 minuten sudderen. Het vlees is nu 'medium' gebakken.

Serveertip:

Lekker met spruitjes (zie recept week 47) en wortelpuree.

Variatietip:

- Voor de wortelpuree bij de serveertip kan natuurlijk ook gekozen worden voor een knolselderij of (zoete) aardappelpuree.
- Geen bloedsinaasappel? Probeer sinaasappel en/of grapefruit.



¹ Ingestuurd door Marianne Mathijssen - recept uit Smpel van Ottolengi