

WILDE EENDENBORSTFILET



Wilde eendenborstfilet met rode koolsaus met verwerkte pekmez

Bereidingswijze

Eendenboutjes

1. Maak de eendenboutjes schoon.
2. Bak rondom aan in geklaarde boter, voeg de knoflook toe en bak even mee.
3. Voeg de overige ingrediënten toe en stoof zachtjes gaar.

Eendenborst

1. Bak de eendenborst rondom aan en gaar mooi roze in de pan of op lage temperatuur in de oven.

Rode koolsaus

1. Fruit de gesnipperde sjalot en appel in de roomboter en karameliseer met de rietsuiker en de five spice specerijenmix.
2. Voeg de Aceto Balsamico toe en laat reduceren tot een siroop.
3. Voeg de gare rode kool, kalfsfond en laurierblad toe en laat rustig inkoken.
4. Verwijder het laurierblad en pureer de saus met een staafmixer.
5. Duw door een fijne zeef en breng op smaak met peper en zout.
6. Monteer met klontjes koude boter.

Groenten

1. Was de pastinaak goed en snijd in grove stukken.
2. Maak de mini bospeen schoon maar laat een klein stukje groen zitten.
3. Maak de mini venkel schoon en snijd in stukken.
4. Blancheer de wortel, bospeen en pastinaak enkele minuten maar nog niet beetgaar, ze worden nog verder gegaard.
5. Bak de champignons kort in geklaarde boter en voeg de sjalot toe en fruit even mee.

Ingrediënten (10 personen)

Eendenborst

- 10 wilde eendenborstfilet

Eendenboutjes

- 10 eendenboutjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 takjes steranijs
- 8 takjes verse tijm
- 2 blaadjes laurier
- 5 dl bietensap
- 2 dl kippenbouillon

Rode koolsaus met pekmez

- 1 sjalotje, gesnipperd
- ½ appel, Granny Smith
- 1 theel. five spice specerijenmix
- 50 g roomboter
- 1 eetl. rietsuiker
- 2 eetl. aceto balsamico
- 400 g rode kool, gekookt
- 2 blaadjes verse laurier
- 2 dl kalfsfond
- 100 g roomboter
- zout & peper

Groentebereiding

- 500 g Aviko Pure & Rustic Fries
- 1 theel. selderijzout
- 100 g pastinaak
- 100 g mini venkel
- 100 g mini bospeen
- 100 g kleine champignons
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 eetl. sherryazijn
- 2 eetl. honing
- 100 g roomboter



Je kunt zoveel meer met Aviko