



Ente auf Fenchel-Dinkelrisotto

Zubereitung

1. Für das Risotto Dinkel über Nacht in Wasser einweichen. Vor der Zubereitung im Sieb abschwemmen und gut abtropfen lassen. Im Gemüsefond 1x aufkochen und 20 Minuten weich kochen. Anschließend bei 150 Grad Celsius 45 Minuten im Backrohr quellen lassen.
2. Ente an der Hautseite einschneiden und in heißem BONA Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz, Majoran und Pfeffer würzen - in der Pfanne wenden und dann bei 145 Grad Celsius im Backrohr ca. 10 Minuten weitergaren. Danach bei 80 Grad Celsius noch im Backrohr ruhen lassen.
3. Fenchelgemüse: Fenchelstrunk entfernen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in BONA Olive weich schmoren. Salzen und pfeffern.
4. Orange schälen und filetieren.
5. Dinkel, Rosinen, Walnüsse, Safran, Mandelmus, Obers, BONA Chili und Orange zu Fenchelpfanne zugeben und vermengen.
6. Entenbrust in feine Filetstücke schneiden und auf Fenchel-Dinkelrisotto servieren.

Zutaten

6 Personen

BONA Olive

BONA Chili

300 g Dinkel

500 g Gemüsefond

200 ml Obers

1 Orange

200 g Fenchel

6 Entenbrüste

Majoran

Salz, Pfeffer

2 EL Mandelmus

Safran

Rosinen (eingeweicht)

Walnüsse