

**Sören Anders**  
**Kürbiscurry mit gebratener Entenbrust und Reis****Donnerstag, 5. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Weltküche

**Zutaten:**

Für das Fleisch:

2 Entenbrüste mit Haut á ca. 250 g  
etwas Salz  
1 TL Honig

Für das Curry:

1 kg Hokkaido-Kürbis  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
10 g frischer Ingwer (ca. 3 cm)  
2 EL Butterschmalz oder Kokosöl  
2 EL Currypulver  
1 TL rote Currypaste  
300 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch, ungesüßt (aus der Dose)  
1 Bund Koriander  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Reis:

300 g Basmati-Reis  
500 ml Wasser, kalt  
60 ml Olivenöl  
etwas Salz

**Zubereitung:**

1. Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne (backofengeeignet) ohne zusätzliches Fett legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut etwas Farbe angenommen hat.
2. Für das Curry Kürbis abwaschen, halbieren, entkernen (die ausgekratzten Kerne für die Ramen-Suppe beiseitelegen) und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Tipp: Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden!
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden
4. Ingwer schälen und fein schneiden.
5. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.
6. Dann den gewaschenen Reis in einen Topf geben, kaltes Wasser, Olivenöl und ca. ½ TL Salz zugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.
7. In der Zwischenzeit für das Curry Butterschmalz in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren kurz anrösten.

8. Kürbis und Ingwer zugeben, kurz schwenken und mit Brühe auffüllen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.
9. Für das Fleisch den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Überschüssiges ausgetretenes Entenfett aus der Pfanne abschöpfen.
11. Die Brüste in der Pfanne wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen.
12. Etwas Honig auf die Entenhaut streichen. Entenbrüste im vorgeheizten Backofen 7-10 Minuten fertig garen.
13. Inzwischen den gekochten Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.
14. Nach ca. 10 Minuten Kochzeit die Kokosmilch unter das Curry mischen und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind, dabei immer wieder umrühren.
15. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
16. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Korianderblättern bestreuen.
17. Die gebratenen Entenbrüste in Scheiben schneiden.
18. Zum Servieren den Reis vorsichtig auflockern. Curry und Reis auf Teller geben, darauf die Fleischscheiben anrichten und alles servieren.

Pro Portion: 890 kcal/ 3730 kJ

72 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 54 g Fett