



**MILL &  
MORTAR.**  
*fine* SPICE EMPORIUM



**FIVE SPICE ist eine klassische Gewürzmischung aus der asiatischen Küche, die fünf Geschmacksrichtungen vereint: süß, säuerlich, bitter, pikant und salzig.** Mill & Mortar's Five Spice vereint Fenchelsamen, Anis, Nelken, Sri Lanka Zimt, Nelkenpfeffer und Ingwer. Passt perfekt zu Hühnchen und Schweinefleisch. Besonders hervorragend zu Ente – in einer Marinade für den Entenbraten oder als Trockenbeize für Entenkeule und Entenbrust. Five Spice ist auch in der süßen Küche populär, hier verleiht die Gewürzmischung Ihren Weihnachtsplätzchen und Ihrem Konfekt eine exotische Note.

### **FIVE SPICE ENTENBRUST MIT ZITRUS-SALAT (4 PERS)**

Ein scharfes Gericht mit einem säuerlichen Hauch. Servieren Sie diesen Salat als Vorspeise, oder auch als Hauptgericht mit extra Zubehör, z.B. zu einer Schüssel warmen Reis, Spitzkohlsalat, Mus aus Wurzelgemüse, Nudelsalat, warmen Gemüse oder einem leckeren Brot.

### **ZUTATEN**

2-3 Entenbrustfilets (je nach Größe), 3 TL Five Spice, Pyramidensalz, 2 Grapefruits, 3 Apfelsinen, 1 Rote Zwiebel, 1 Granatapfel, frischer Koriander, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

### **SO WIRD'S ZUBEREITET**

1,5 Stunden vor dem geplanten Abendessen wird die Entenbrust aus dem Kühlschrank genommen. Schneiden Sie die Haut vorsichtig rautenförmig ein und reiben die Entenbrust mit Five Spice und Pyramidensalz. Danach bei Raumtemperatur eine Stunde ziehen lassen.

Die Entenbrust wird auf einer kalten Pfanne mit der Hautseite nach unten platziert. Stellen Sie die Herdplatte an und braten bis die Haut Farbe annimmt, ungefähr 3-4 Minuten. Wenden Sie das Filet und bräunen die Fleischseite leicht an. Garen Sie die Entenbrust danach 10-12 Minuten – je nach Größe – bei 175 Grad im Ofen. Das Fleisch sollte nachgeben und fest sein, wenn Sie es mit dem Daumen drücken. Die Kerntemperatur sollte 58-60 Grad betragen, wenn die Entenbrust aus dem Ofen genommen wird. 5-10 Minuten ziehen lassen, dann in schmale Scheiben schneiden.

Schälen Sie die Zitrusfrüchte und filetieren sie. Schneiden Sie die Rote Zwiebel in dünne Streifen, und marinieren das Ganze mit ein wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer. Fügen Sie letztlich Granatapfelkerne und frischen Koriander hinzu. Wünschen Sie mehr Fülle für den Salat, können Sie beispielsweise mit einem Boden aus Frisée, Radicchio oder Römersalat ergänzen.