

Eendenborst



Hoofdgerecht

gevogelte

4 personen

Land: Frankrijk

Bereiding: 10 minuten

Seizoen: wilde eend augustus t/m december, tamme eend hele jaar door



Ingrediënten

- 2 grote eendenborsten (of 4 kleintjes)
- 750 gram gekookte en afgekoelde aardappelen in schijfjes
- 1 gesnipperde ui
- Provençalse kruiden (liefst vers)
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Maak met een scherp mes in het vel van de eendenborsten vrij diepe inkervingen zodat er een ruitpatroon ontstaat. Bak de eendenborsten eerst op de velkant vijf minuten in een loeihete koekenpan, zonder toevoeging van vet. De vetlaag onder het vel smelt en

zorgt voor smering. Giet het merendeel daarvan in een andere koekenpan en bak daarin de aardappels en uisnippers goudgeel.

2. Bestrooi intussen de rode kant van de eendenborst met peper, Provençaalse kruiden en zout. Bak dan ook de andere zijde, maar niet langer dan twee minuten. Draai weer terug op de velkant en bak nog vier minuten, op laag vuur.
3. Om ervoor te zorgen dat het vlees zo geleidelijk mogelijk gaar wordt raadt ik aan om het te arosieren. Dit doe je door nadat je het eendenvet in de andere koekenpan hebt gedaan een klontje boter toe te voegen en met een lepel over de eendenborst te gieten. Doe dit regelmatig (een paar keer per keer, elke 1-2 minuten herhalend). De borsten moeten van binnen nog roze-rood zijn. Serveer met een frisse salade.

Tenslotte

Voordat je begint met koken is het van belang om een zo mooi mogelijk stuk eend uit te zoeken. Hierbij is het belangrijk dat je goed nadenkt of je een tamme of juist wilde eend wilt. Velen zweren bij de sterke smaak van wilde eend, maar wil je het wat toegankelijker maken en niet per sé de hoofdrol in het gerecht geven? Ga dan voor tamme eend. Deze is tevens (in tegenstelling tot de wilde variant) het hele jaar verkrijgbaar en is veel zachter van smaak. De wilde eend is daarentegen weer een stuk magerder en de bereidingstijd is korter. **Gerookte Eendenborst** maak je zo: Laat 2 eendenborsten (450 gr) op kamertemperatuur komen, snijd het vel kruislings in. Wrijf er zout, peper en wat tijm in. Maak je rookoventje gereed en zet hem in elkaar volgens de gebruiksaanwijzing. Leg de eendenborsten op het roostertje. Zet je oventje of pan op één of twee pitten, wat het beste past, zet het vuur even hoog en daarna laag. Door de hitte gaat de rookmot smeulen en ontstaat er rook. Rook het geheel een kwartiertje en beslist niet langer, anders krijgt het eten een asbaksmaak en dat wil je niet. Zet het vuur uit, haal de eend uit de pan. De eend is warm, maar nog niet gaar. Bak de eendenborsten in een pan met anti-aanbaklaag 6 minuten op het vel, keer ze daarna en bak nog 2 minuten. Laat ze even rusten, snijd in plakjes. Nu dus **Eendenborst met kruidenlak**. Maak hiervoor van 50 gram suiker met 1 eetlepel water karamel en maal in een blender 4 stuks steranijs, een eetlepel venkelzaad, 1 kaneelstokje, 2 eetlepels gemalen peper en een halve eetlepel kruidnagels. Zeef het mengsel met een fijne zeef. Blus de karamel af met twee eetlepels sherry-azijn en laat tot de helft inkoken. Voeg 1 theelepel van het kruidenmengsel toe samen met 1 eetlepel peperkorrels, 1 jeneverbes en 1 eetlepel sojasaus. Gaar de kruiden zachtjes mee en bestrijk hier vlak voor het serveren de eendenborst mee. Tot slot een amuse voor 20 amuselepels. **Eendenborst met ingekookte port**. Verwarm de oven voor op 80 °C. Snijd het vel van 1 eendenborst in met kleine ruitjes en wrijf dan fleur de sel en de quatre épices (een mengsel van peper, kruidnagel, nootmuskaat en kaneel) erin. Zet de eendenborst 2 uur in de oven. Laat voor de saus 1 vanillestokje en 2 steranijs in 200 ml port trekken door alles ongeveer 20 minuten op laag vuur in te koken. Bak de eendenborst af in een heel hete koekenpan. Braad hem aan beide kanten 30 seconden aan en snijd hem dan in dunne plakken. Snijd desgewenst het vet weg. Schenk een beetje saus op een amuselepel en leg daar een plakje eendenborst op. Strooi er tot slot wat kristallen fleur de sel over.