

KNOLSELDERIJ, ZOETE AARDAPPEL PUREE MET GEGRILDE EENDENBORST EN WORTELS



Eetmoment: Diner

Behoefte: Makkelijk, Snel, Gezond

Soort: Vlees

Veel mensen eten eendenborst met puree en een rode wijnsaus, met kerst of speciale gelegenheden. Daarom maken we er deze week een zomerse, frisse variant van. Want voor mensen die van gevogelte houden is eendenborstfilet echt een smaakvol stukje vlees. Zowel knolselderij als zoete aardappel matchen perfect met de smaak van eend. Om er een extra frisse touch aan te geven, voegen we ook nog een fris appeltje en wat verse kruiden toe. Heerlijk! Zeker in combinatie met een mooie Syrah wijn uit Portugal, volgens de Bigondier. En deze wijn is uiteraard weer te vinden in onze winkel.

Benodigdheden voor 4 personen

Voor de puree

- 750 gr. knolselderij
- 500 gr. zoete aardappel
- 1 kanzi appel, geschild en geraspt
- 1/2 rode ui, fijngesneden
- 2 el. verse tijm
- 2 el. platte peterselie fijngesneden
- Zout en peper
- 1/2 tl. chilivlokken
- Optioneel: 50 ml (soya) room

Voor de eendenborst en wortels

- 4 eendenborsten

- 2 el. honing
- 2 el. soya saus
- Peper en zout
- 1 el. 5-spice kruiden

Bereiding

1) Snijd de eendenborst en, in de velzijde, in met een scherp mes zodat er een ruitpatroon ontstaat. Kruid ze met peper, zout en Chinese 5-spice en doe ze vervolgens in een plastic boterhamzakje. Doe de soja saus honing erbij en hussel met je handen de borsten tegen elkaar aan, zodat de marinade overal goed zet. Leg deze voor een 30 minuten te marineren in de koelkast.

2) Steek de BBQ aan en bereid deze voor op een indirecte methode met 200 graden. Schil ondertussen de knolselderij en zoete aardappel en snijd deze in grove stukken. Doe er water bij, zodat het onder staat. Ze de vuur vaste pan op de BBQ, boven de kolen, en kook de groente in 20 minuten gaar.

3) Haal de pan vervolgens van het vuur en schep de groenten eruit. Kook vervolgens de wortelen kort voor in het resterende kookvocht voor zo'n 3 tot 4 minuten.

4) Grill de eendenborst met de huidkant boven de kolen (direct) voor 2 tot 3 minuten maximaal. Draai de eendenborsten even om en grill de andere kant ook voor 2 tot 3 minuten. Leg vervolgens de eendenborst op het indirecte deel van de barbecue en breng het vlees naar een temperatuur van 52 graden. Dan is hij mooi rosé gebakken.

5) Smeer de wortelen in met wat olijfolie, peper en zout en grill deze voor 5 tot 6 minuten boven de kolen op de barbecue.

6) Schenk het kookvocht uit de pan en doe de knolselderij en zoete aardappel er weer in. Verwarm ze nog even kort voor, voordat je ze pureert met een stamper. Voeg vervolgens de fijn gesneden rode ui, gerapste appel en de kruiden eraan toe. Schep goed door en je puree is klaar.

7) Serveer op je bord een goede schep puree. Doe er nog wat extra rode ui en wat tijm erboven op. Leg de geroosterde wortels erbij en serveer de eendenborst na 10 minuten rusten. Heerlijk!

8) Eetsmakelijk!

Dit recept is samengesteld door **De Bigondier**. Belang bij goed bijpassende wijn? Probeer eens de [Fat Baron Touriga Nacional \(https://www.debigondier.nl/products/fat-baron-touriga-nacional?_pos=2&_psq=fat&_ss=e&v=1.0\)](https://www.debigondier.nl/products/fat-baron-touriga-nacional?_pos=2&_psq=fat&_ss=e&v=1.0).

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:

[Facebook \(https://www.facebook.com/pg/debigondier\)](https://www.facebook.com/pg/debigondier)

[Instagram \(https://www.instagram.com/debigondier\)](https://www.instagram.com/debigondier)

Bestel je ingrediënten online op <https://degroentemannen.versbesteld.nl>.

