Hozzávalók:
4 fél kicsontozott kacsamell (4×18 dkg), só, 1 vaníliarúd, 2 evőkanál olaj
a zöldborsos eperraguhoz:
50 dkg eper, 3 dl zamatos vörösbor, 4 evőkanál eperlekvár, kb. 2 evőkanálnyi konzerv zöldbors, fél kiskanál étkezési keményítő, pár csepp citromlé, 1 narancs reszelt héja, 2-3 mentalevél

1. A kacsamell bőrős oldalát a húsáig keresztben bevágjuk. Húsos oldalát megsózzuk. A vaníliarudat lapjában kettévágjuk, belsejét kikaparjuk és eltesszük más étel sütéséhez-főzéséhez. A rudak vágott felével a húst bedörzsüljük, és rajta is hagyjuk. Alufóliába csomagoljuk, egy éjszakára hűtőszekrénybe rakjuk, hogy a vanília illata a húst minél jobban átjárhassa.
2. Másnap az olajat egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a kacsamelleket bőrös oldalukkal lefelé belerakjuk és sütni kezdjük. 4 percig pirítjuk, majd megfordítjuk, így sütjük további 2 percig. Bőrös oldalukkal lefelé egy kisebb tepsibe rakjuk, a húsos oldalára visszatesszük a vaníliarudat. 100 ºC-os sütőben 40-45 percig sütjük.
3. Közben a zöldborsos eperraguhoz az epret megmossuk és miután lecsumáztuk, közepesen vastag cikkekre vágjuk. A bort, 0,5 decinyit kimérve, egy lábasba öntjük, a lekvárt és az alaposan lecsöpögtetett konzervborsot hozzáadjuk, 1-2 percig forraljuk. A félretett borban simára kevert keményítővel kissé besűrítjük. Az epret belekeverjük, egy kevés citromlével ízesítjük, az alaposan megmosott narancs héját belereszeljük, a vékony csíkokra vágott mentalevéllel fűszerezzük. A tűzről lehúzzuk.
4. Tálaláskor a kacsamellet kissé ferdén fölszeleteljük. Akkor jó, ha a közepe szép rózsaszínű, de nem véres. Tányérra rakjuk és a zöldborsos eperraguval körülöntjük. Nagyétkűeknek egy kevés ánizzsal illatosított (vele főzött) ananászos, mazsolás párolt rizst kínálhatunk hozzá, de passzol mellé a burgonyafánk is.

4 főre
Elkészítési idő: 1 óra 20 perc + a hús érlelése
Egy adag (rizs nélkül): 485 kcal ● fehérje: 34,5 gramm ● zsír: 29,0 gramm ● szénhidrát: 21,6 gramm ● rost: 2,5 gramm ● koleszterin: 136 milligramm