

Enten-Brust mit Ananas und gemischtem Salat

Für 2 Personen

2 Entenbrüste a 300 g	100 g Mehl	1 Ananas
1 Mango	1 Zitrone	2 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel, klein	2 Zehen Knoblauch	75 g Kopfsalat
75 g Endivien-Salat	1 Fleischtomate	1 Avocado
1 Gurke	1 Ei	3 EL Pinienkerne
50 g Walnüsse	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
2 Zweige Rosmarin	15 g Ingwer	1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Curry, mild	1 TL Chilipulver	2 TL Zimt
2 EL Orangenmarmelade	3 EL Johannisbeergelee	1 TL Tomatenmark
100 g Butter	100 g Sahne, süß	2 EL Cognac
1 TL Senf	3 EL Essig	2 EL Zucker
Sonnenblumenöl	Cayennepfeffer	Pfeffer
Salz		

Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Das Mehl mit der Butter verrühren und kalt stellen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen, die Haut einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Entenbrust auf der Hautseite etwa sechs Minuten anbraten und danach wenden. Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen und auf der Hautseite mit Orangenmarmelade bestreichen. Anschließend in den Backofen geben und acht Minuten knusprig braten. Den Bratensaft mit Cognac ablöschen. Das Tomatenmark zusammen mit einem Teelöffel Zimt, dem Johannisbeergelee und der Sahne hinzu geben, aufköcheln und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Anschließend die Soße mit etwa zehn Gramm der Butter-Mehl-Masse binden. Eine Knoblauchzehe abziehen und eine Schüssel damit ausreiben. Das Ei trennen, das Eigelb in die Schüssel geben und mit dem Senf verrühren. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und zwei Esslöffel in die Schüssel gießen. Die Petersilie und den Rosmarin abzupfen und klein schneiden. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und zusammen mit den Kräutern, dem Essig, vier Esslöffel Öl ebenfalls in der Schüssel vermengen, so dass ein Dressing entsteht. Den Salat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Mango und die Avocado von der Schale befreien. Die Mango in Streifen und die Avocado in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, abziehen und klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien und würfeln. Die Obst- und Gemüsestücke zusammen mit den Pinienkernen und den Walnüssen unter den Salat mengen. Anschließend das Dressing darüber gießen. Die Ananas von der Schale befreien und klein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Ananas zusammen mit dem Kurkuma, dem Curry, dem Zucker und dem restlichen Zimt anbraten. Den restlichen Knoblauch in die Pfanne pressen, den Ingwer schälen, hobeln und ebenfalls dazu geben. Das Ganze mit Chili abschmecken. Die Entenbrust zusammen mit den Ananas auf Tellern anrichten und mit dem Salat servieren.

Lidwina Ollenborger am 11. Januar 2010