

Enten-Brust mit Rote-Bete-Grapefruit-Salat

Für 2 Personen

1 Entenbrust a 180 g	3 vorgek. Rote-Bete-Knollen	2 rosa Grapefruits
1 TL flüssiger Honig	1 Bund Schnittlauch	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trockentupfen, auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne ohne Fett legen, die Pfanne erhitzen und das Fett ausbraten. Anschließend die Brust wenden und danach im Backofen für etwa 15 Minuten garen. Die Rote-Bete in dünne Scheiben hobeln, die Grapefruits schälen und die Fruchtfilets herauslösen. Den ausgetretenen Saft mit dem Honig und etwas Salz und Pfeffer mischen und das Rapsöl untermengen. Anschließend die Marinade über die Fruchtfilets geben. Die gegarte Entenbrust in Scheiben schneiden und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Entenbrust mit dem Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Christa Asbach am 23. November 2010