

Enten-Brust mit Papaya-Zucker-Schoten-Salat

Für 2 Personen

2 Entenbrüste, a 200 g	1 Papaya, reif	100 g Zuckerschoten
1 rote Chilischote	1 Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer
1 Bund Koriander	30 g Butter	2 EL Geflügelfond
3 EL weißer Balsamico-Essig	1 EL Zucker	Chiliflocken
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen, auf der Fettseite mehrere Male diagonal einritzen und mit wenig Chiliflocken, Salz und Pfeffer einreiben. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Entenbrust zuerst auf der Hautseite anbraten. Bei mittlerer Hitze die Entenbrust drei Minuten auf der Hautseite und zwei Minuten von der anderen Seite anbraten, anschließend herausnehmen und weitere 15 Minuten in den Ofen geben. Die Papaya halbieren, den Kern entfernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten in einem Topf mit Salzwasser Für 2 Minuten blanchieren. Anschließend die Zuckerschoten im Eiswasser abschrecken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, halbieren, die Samen entfernen und ein Viertel fein hacken. Die Korianderblätter zupfen, den Ingwer schälen und beides ebenfalls fein hacken. Den Knoblauch abziehen und in eine Schale pressen. Den Balsamico-Essig, den Geflügelfond, den Zucker, eine Prise Salz, zwei Esslöffel Koriander, ein Viertel von der Chili und einen Teelöffel vom Ingwer hinzugeben und das Ganze miteinander vermengen. Die Entenbrust mit dem Papaya-Zuckerschoten-Salat und dem Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Heike Ames am 20. Juli 2011