

Enten-Brust, Koriander-Nudeln, Paprika-Gemüse, Salsa

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

400 g Entenbrust	1 EL Honig	3 EL Sojasauce
Rapsöl	schwarzer Pfeffer	

Für Gemüse und Nudeln:

100 g asiatische Eiernudeln	1 Frühlingszwiebel	1 rote Paprika
50 g Zuckerschoten	1 TL geschälter Sesam	2 Zweige Koriander
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Salsa:

1 Tomate	50 g getrocknete Aprikosen	2 getrocknete, eingel. Tomaten
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 rote Chilischote
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Entenbrust den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln in dem kochenden Wasser bissfest garen und anschließend abtropfen.

Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in Streifen schneiden.

Den Sesam ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten.

Die Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Tomate waschen und die getrockneten, eingelegten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Aprikosen ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen und fein hacken. Alles in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen und zwei Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Honig und die Sojasauce vermengen und mit Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Entenbrust auf beiden Seiten knusprig anbraten. Nachdem die Entenbrust von beiden Seiten gleichmäßig angebraten wurde, die Haut mit der Soja-Honig-Sauce bestreichen. Die Entenbrust für sechs Minuten in den Backofen geben.

Die Paprika, die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten in einer Pfanne anbraten. Die Nudeln dazugeben und den Sesam und die Korianderblätter untermischen.

Die Entenbrust mit Koriandernudeln, Zuckerschoten-Paprika-Gemüse und Tomaten-Aprikosen-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Vater am 04. Mai 2015