

# Gebratene Enten-Brust mit Kumquat-Chutney, Linsen-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die gebratene Entenbrust:**

2 Entenbrustfilets à 200 g                      neutrales Pflanzenöl                      Salz  
Pfeffer

**Für das Kumquat-Chutney:**

10 Kumquats                                      1 Schalotte                                      100 ml Orangensaft  
2 EL Zucker                                      2 TL mittelscharfer Senf                      2 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz    Pfeffer

**Für den Linsen-Salat:**

160 g Rote Linsen                              1 Stange Lauch                              4 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig                              Salz    Pfeffer

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Entenbrust die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden, dabei nicht ins Fleisch schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Entenbrustfilets auf der Hautseite anbraten. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrustfilets in der Pfanne wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten. Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 160 Grad Umluft auf dem Rost 12 bis 15 Minuten garen.

Entenbrustfilets aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und fünf Minuten ruhen lassen. Für den Linsen-Salat roten Linsen in einem Sieb abspülen, in 800 Milliliter kaltes Wasser geben, zum Kochen bringen und circa 15 Minuten kochen. Linsen abgießen. Aus Öl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Lauch waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und zu der Vinaigrette geben. Vinaigrette zu den lauwarmen Linsen geben und vorsichtig umrühren. Für das Chutney die Kumquats waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Kumquats und Senf dazugeben und kurz mit anschwitzen. Zucker hinzufügen und schmelzen. Mit Orangensaft ablöschen und fünf Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Entenbrust in Tranchen schneiden und gemeinsam mit Linsen-Salat und Chutney anrichten und servieren.

Lynn Harder am 08. Oktober 2015