

Ente mit Taboulé aus Äpfeln mit Dattel-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste à 200 g 1 EL Harissapulver Ghee, Salz

Für das Taboulé:

| | | |
|--------------------|--------------------|--------------------------|
| 200 g Couscous | 1 Frühlingszwiebel | 2 Zehen Knoblauch |
| 1 Gurke | 1 Stange Sellerie | 10 Cherry Tomaten |
| 2 Äpfel (Braeburn) | 1 Zitrone (Saft) | 100 ml Olivenöl |
| 100 ml Tomatensaft | 3 Zweige Minze | 1 Bund glatte Petersilie |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Dattel-Joghurt:

| | | |
|----------------------------|--------------------|------------------|
| 300 g Griechischer Joghurt | 8 frische Datteln | 1 Zehe Knoblauch |
| 1 getrocknete Schote Chili | 2 TL Harissapulver | Salz, Pfeffer |

Für die Ente:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ente einritzen und salzen. Etwas Ghee in eine Pfanne geben, erhitzen und die Ente darin auf der Hautseite knusprig braten. Die andere Seite nur kurz anbraten. Hautseite der Ente mit Harissa bestreuen. Ofen für eine Minute auf Grillfunktion stellen, dann ausschalten, die Tür öffnen und die Ente ruhen lassen.

Für das Taboulé:

Den Couscous in einem Sieb über gekochtem Wasser kurz dämpfen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Couscous in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft überträufeln und ziehen lassen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Gurke, Frühlingszwiebel, Sellerie, Tomaten waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Tomatensaft unter den Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl darunter mischen bis das Taboulé geschmeidig ist. Äpfel schälen und raspeln. Unter das Taboulé mischen. Tomatensaft dazugeben. Minze und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. In das Taboulé streuen.

Für den Dattel-Joghurt:

Die Datteln entkernen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne knusprig anbraten. Knoblauch abziehen. Chili abbrausen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Joghurt und die Dattelstücke in eine Moulinette geben und mit etwas Salz und Knoblauch mixen. Mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken.

Ente mit Taboulé aus Äpfeln mit Dattel-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Lina Geissmann am 28. Juni 2017