

# Enten-Brust auf Asia-Glasnudel-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 140 g    Salz    Pfeffer

### Für den Salat:

100 g Glasnudeln    5 kleine Strauchtomaten    1 Salatgurke  
1 rote Chili    2 Frühlingszwiebeln    1 Mango  
2 EL helle Sesamsaat     $\frac{1}{4}$  Bund Koriander

### Für das Dressing:

20 ml helle Sojasauce    2 EL Fischsauce    1 Knolle Ingwer  
2 Limetten     $\frac{1}{2}$  TL Zitronengras-Paste    Zucker  
4 EL Rapsöl    Salz    Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 rote Chili     $\frac{1}{4}$  Bund Koriander

### Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer kalten Pfanne auf der Hautseite langsam etwa 6 Minuten erhitzen. Die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite zwei Minuten nachbraten. Das Geflügel aus der Pfanne nehmen und für etwa 20 Minuten im Ofen fertig garen.

Die Ente aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in dünne Scheiben aufschneiden.

### Für den Salat:

Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und würfeln. Die Gurke und die Mango schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Chilischote längs halbieren, von den Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten, Gurke, Mango, Chili, Frühlingszwiebeln und Koriander vorsichtig vermengen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl etwa 2 Minuten anrösten. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser aufgießen und ca. 3 Minuten abgedeckt ziehen lassen und den Sesam unterheben.

### Für das Dressing:

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Limettensaft, geriebenen Ingwer, Sojasauce, Fischsauce, Zitronengras-Paste, Öl und Zucker in eine Schüssel füllen und zu einem cremigen Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein zupfen.

Die Entenbrust auf lauwarmem Asia-Glasnudelsalat auf Tellern anrichten, mit etwas gehackter Chili und Koriander garnieren und servieren.

Manon Straché am 16. Oktober 2017