

Salat mit Enten-Brust

Für 2 Personen

2 Entenbrüste, mit Haut	2 Möhren	4 Stangen weißer Spargel
4 Schalotten	4 Tomaten	150 g weiße Champignons
150 g Feldsalat	150 g Friséesalat	2 Knoblauchzehen
1 Bund Schnittlauch	2 Zweige Rosmarin	1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig	Butter	25 ml trockener Weißwein
6 EL Rapsöl	2 EL heller Balsamico-Essig	Zucker
bunter Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, die Entenbrust darin zuerst auf der Hautseite anbraten, anschließend wenden und kurz auf der anderen Seite braten. Daraufhin im Ofen weiter garen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwei Schalotten abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Champignons mit den Schalotten darin andünsten. Für die Salatsoße die restlichen Schalotten abziehen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwei Esslöffel Rapsöl, den Weißwein, den Balsamico-Essig, den Senf, eine Prise Zucker und etwas Pfeffer hinzugeben und alles miteinander vermengen. Die Knoblauchzehen abziehen und mit in die Soße geben. Vor der Verwendung die Knoblauchzehen wieder entfernen. Den Spargel schälen, in drei Zentimeter große Stücke schneiden und kurz in einer Pfanne mit Butter anbraten. Die Tomaten kurz in das kochende Wasser geben, abschrecken und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten von den Enden befreien, schälen und raspeln. Den Frisée- und den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Anschließend alles miteinander vermengen und die Salatsoße hinzugeben. Daraufhin ebenfalls die Champignons untermengen. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, mit dem Honig bepinseln, nochmals kurz in einer Pfanne mit etwas Rapsöl und dem Rosmarin anbraten. Anschließend die Entenbrust in Scheiben schneiden. Die Entenbrust und den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Christa Pörtl am 06. Juli 2010