

# Paprika-Himbeer-Salat mit Enten-Brust

## Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets, à 180 g	1 Bund Rucola	2 rote Paprika
60 g Himbeeren	100 g heller Sesam	300 g Butterblätterteig
1 Ei	1 EL Balsamicoessig	Olivenöl
Meersalz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad mit der Funktion Grillen mit Oberhitze vorheizen. Die Paprika waschen, entkernen und vierteln. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und mit einem Esslöffel Olivenöl bestreichen. In den Backofen geben und die Paprika so lange grillen, bis die Haut dunkel ist. Nach dem Herausnehmen etwas abkühlen lassen. Das Ei aufschlagen. Den Blätterteig mit dem Ei bestreichen, die Sesamsamen darauf verteilen und andrücken. Das Ganze mit etwas Meersalz würzen. Dann den Blätterteig in circa ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Streifen aufdrehen und auf ein Backblech legen. Im Backofen knusprig backen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut kreuzweise einritzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze auf der Hautseite scharf anbraten. Dann wenden und bei mittlerer Hitze auf der Fleischseite ebenfalls kräftig anbraten. Nochmals wenden und auf der Hautseite etwa acht Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Haut knusprig und das Fleisch innen rosa ist. Die Haut der Paprika abziehen und die Paprika in feine Streifen schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und die harten Stiele abschneiden. Nun auf die Paprikastreifen legen. Einen Esslöffel Balsamico mit zwei Esslöffeln Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat träufeln. Die Entenbrust in Streifen schneiden. Die Himbeeren waschen und trocknen. Den Salat und die Paprika auf den Teller geben. Die Himbeeren auf dem Salat verteilen, die Entenbrust auf den Teller legen und servieren.

Theo Flückiger am 26. Juni 2012