

# Enten-Brust mit Salat und Mango-Chutney

## Für zwei Personen

1 Entenbrust	400 g verschiedene Blattsalate	1 rote Paprikaschote
100 g Kirschtomaten	50 g Radieschen	150 g Sojabohnen
3 Frühlingszwiebeln	2 Chilischoten	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer	3 Limetten	1 reife Mango
$\frac{1}{2}$ Apfel (säuerlich)	1 EL Sojasauce	50 ml weißer Balsamico
2 EL Honig	50 g brauner Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer würzen und auf der Hautseite mit einem Messer rautenförmig einschneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite ungefähr drei Minuten scharf goldbraun anbraten. Für das Chutney die reife Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Eineinhalb Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den halben Apfel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen, die Hälfte des Ingwers schälen und beides in feine Würfel hacken. Eine Chilischote ebenfalls fein hacken. Die Entenbrust in der Pfanne wenden und von der anderen Seite ebenfalls braun anbraten. Daraufhin auf einen Rost in den vorgeheizten Ofen geben. Das Fleisch etwa 25 Minuten im Ofen weiter garen lassen, bis es schön rosa ist. Eine weitere Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebelringe, den Ingwer, die Chili und den Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Den braunen Zucker dazugeben und alles karamellisieren lassen. Den Saft einer Limette auspressen und mit etwas Essig in die Pfanne geben. Die Mangound Apfelstücke dazugeben. Die Pfanne abdecken und alles für etwa zwanzig Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz abschmecken und dabei gelegentlich umrühren. Den Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Radieschen ebenfalls waschen und in feine Scheiben schneiden. Eine weitere Chilischote fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Die Sojabohnen dazugeben. Für das Dressing etwa fünf Esslöffel Olivenöl, eine halbe Knoblauchzehe und den Rest der Chilischote und der Frühlingszwiebel, die Sojasauce und den Saft einer weiteren Limette sowie einen Esslöffel weißen Balsamico Essig in einem Messbecher mit einem Pürierstab schaumig mixen. Mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Honig abschmecken. Das Dressing mit dem Salat vermengen. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in schmale, schräge Streifen schneiden. Den Salat mit dem warmen Chutney und der Entenbrust auf einem Teller anrichten.

Jasmin Knoll am 30. Juli 2013