

Enten-Brust mit Linsen-Salat und Rote Bete

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust, 160 g	1 TL Zucker	3 EL Sojasauce
40 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Linsensalat:

150 g getr. rote Linsen	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Stück Knollensellerie
$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	3 Zweige glatte Petersilie	2 EL flüssiger Honig
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Balsamico	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rote Bete:

200 g vorgeg. Rote-Beete	1 kleine Zwiebel	2 EL flüssiger Honig
1 EL mittelscharfen Senf	1 EL Balsamico Essig	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Hautseite der Entenbrust mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Hautseite mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Sojasauce kräftig einreiben.

Entenbrust mit der Hautseite in eine erhitzte Pfanne mit wenig Öl legen und anbraten.

Entenbrust in Tranchen schneiden.

Für den Linsensalat:

Die Linsen in einem Topf mit Salzwasser ca. 14 Minuten gar kochen und abgießen. Lauch und Sellerie waschen, von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen, von den Enden befreien und kleine Würfel schneiden. Gemüse zu den Linsen geben und unterrühren. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Unter die Linsen heben. Honig, Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und zu dem Linsen-Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rote Bete:

Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und auf einem Teller kreisförmig anrichten. Zwiebel abziehen und die Hälfte davon in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Honig, Senf, Essig, Salz und Pfeffer zugeben und mitandünsten zu einer Marinade verarbeiten und gleichmäßig auf die Rote Bete verteilen.

Die Entenbrust mit Linsensalat und Rote Bete auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Müller am 07. Juni 2017