

Feld-Salat mit gebratener Enten-Brust und Artischocken

Für 4 Personen

200 g Feldsalat	2 Entenbrüste	Salz, Pfeffer
1 EL Pflanzenöl	2 Zweige Thymian	8 Artischocken (klein)
2 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	50 ml Sekt
25 ml Champagner-Essig	5 ml Estragonessig	20 ml Weißwein
20 ml Weißer Portwein	50 ml Traubenkernöl	1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig	Salz, Zucker	

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Entenbrüste von Filet und Sehnen befreien, die Haut mit einem scharfen Messer leicht einschneiden, salzen, pfeffern und kurz in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Ein Zweig Thymian dazugeben und im Ofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten mit der Hautseite nach oben garen, anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Die Entenbrust sollte innen noch rosa sein. Die Artischocken schälen, den Stiel dran lassen. Mit einem Kugelausstecher vorsichtig das Heu im Innern herausnehmen, die Artischocken dann halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Artischocken zunächst anbraten, dann bei mäßiger Hitze fertig garen. Ein Zweig Thymian und Rosmarin zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Dressing den Sekt, die Essige und die Weine vermengen, das Traubenkernöl nach und nach reinträufeln und alles mit einem Mixstab oder einem Schneebesen verrühren bis es emulgiert ist. Senf und Honig hinzufügen und mit Salz und Zucker abschmecken. Feldsalat auf dem Teller anrichten, mit dem Dressing marinieren. Entenbrüste in Tranchen schneiden und mit den gebratenen Artischocken auf den Salat legen. Wer mag kann noch geröstete Pinienkerne darüber streuen.

Karlheinz Hauser Montag, 22. Dezember