

Gewürz-Rotkohl-Salat mit gebratener Enten-Brust und Naan

Für 4 Personen

Für das Naan:

50 ml Milch	1 TL Zucker	1 TL Trockenhefe
200 g Mehl	Salz	1/2 TL Backpulver
1 EL Sonnenblumenöl	50 g Joghurt	1 Eigelb
Butterschmalz		

Für den Salat:

4 kleine Entenbrüste ca. 150 g	Salz	1 Sternanis
1 Zimtstange	2 Kardamomkapseln	1 kleiner Rotkohl (ca. 1 kg)
200 ml Gemüsebrühe	1 Spritzer Apfelessig	1/2 frische Ananas
1 Msp. Sternanis, gemahlen	1 Msp. Zimt, gemahlen	1 Msp. Kardamom, gemahlen
1 EL Honig	Zucker, Pfeffer	

Für das Naan:

Milch in eine Schüssel gießen, Zucker und Hefe einrühren und stehen lassen, bis die Mischung zu schäumen beginnt. Das Mehl in eine große Schüssel geben, eine Prise Salz und Backpulver untermischen. Die Hefemilch zugeben und leicht untermischen. Öl, Joghurt und Eigelb vermengen. Mit in die Mehlschüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 1/4 TL Sonnenblumenöl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin herumrollen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis er sich verdoppelt hat. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für den Salat:

Die Haut der Entenbrüste gitterförmig einschneiden. Das Fleisch salzen, auf der Hautseite in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden, je 1 Sternanis, 1 Zimtstange und 2 angedrückte Kardamomkapseln mit in die Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Anschließend herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Vom Rotkohl die äußeren Hüllblätter entfernen. Dann vorsichtig 4-6 Blätter abnehmen und in der Gemüsebrühe kochen, bis sie geschmeidig sind. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Brühe anschließend mit Essig abschmecken. Die Ananas schälen, dann 4 jeweils ca. 5 cm große Würfel aus dem Fruchtfleisch schneiden. Das restliche Fruchtfleisch entsaften. Den restlichen Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, mit Salz, den gemahlene Gewürzen, Honig, etwas von der Gemüsebrühe und dem Ananassaft abschmecken, gut durchkneten und ziehen lassen. Den Teig erneut durchkneten, in 4 gleichgroße Kugeln teilen. Die Kugeln dünn mit etwas Mehl dünn auswallen. Teigfladen in eine heiße Pfanne mit etwas Butterschmalz geben und auf einer Seite braten, bis der Fladen Blasen wirft. Dann umdrehen und fertig garen (evtl. wenig Butterschmalz zum Braten der Naan-Brote in die Pfanne geben). Die Ananaswürfel in der Grillpfanne braten und mit Zucker und Pfeffer würzen. Den Rotkohlsalat in die blanchierten Rotkohlblätter wickeln. Die Entenbrust in Scheiben aufschneiden. Entenbrust mit den Salatpäckchen und der gebratenen Ananas anrichten. Zusammen mit dem Naan servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. Februar 2014