

Gemüse-Salat mit Enten-Brust

Für zwei Personen

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Butternut-Kürbis	$\frac{1}{4}$ Weißkohl	150 g grüne Bohnen
6-8 Schwarzwurzeln	100 g Enoki	1 Orange, Abrieb, Saft
Butter	Milch	1 EL Honig
1-2 Zweige Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust	Öl	Salz
--------------	----	------

Für den Salat:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Schwarzwurzeln mit Handschuhen ordentlich putzen, dann schälen und die Wurzeln sofort in Milch einlegen.

Bohnen putzen und in Salzwasser blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken.

Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Kohl putzen und in feine Streifen schneiden.

Schwarzwurzeln klein schneiden und in Olivenöl und Butter goldbraun anbraten. Salzen. Dann Kürbis und Kohl hinzugeben. Mit Honig karamellisieren. Orange heiß abspülen, die Schale abschneiden, dann halbieren und den Saft auspressen. Orangenschale zum Gemüse geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Enoki dazugeben. Gemüse mit Orangensaft ablöschen und mit Sojasauce würzen. Blanchierte Bohnen und gehackte Petersilie zum Gemüse geben und gut durchschwenken.

Für die Entenbrust:

Die Haut der Entenbrust rautenförmig einritzen. Wichtig ist, dass das Entenfleisch dabei nicht verletzt wird. Fleisch salzen.

Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Ente mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und einige Minuten knusprig anbraten. Dann wenden, Thymian hinzugeben und mit der Pfanne in den Ofen geben. Ente bis zu einer Kerntemperatur von 56-58 Grad garen. Dann aus dem Ofen nehmen, wieder wenden und die Hautseite erneut knusprig braten. Vor dem Servieren pfeffern und tranchieren.

Cornelia Poletto am 09. November 2023