

# Enten-Filet asiatisch mit pikantem Frucht-Salat

## Für 4 Personen:

### Für das Entenfilet:

2 Entenbrustfilets	2 (Bio-) Orangen	1 TL Backpulver
2 Frühlingzwiebeln	2 rote Zwiebeln	100 g Shiitake-Pilze
500 ml Orangensaft	100 g junger Spinat	Limettensaft
3 EL Portwein	2 EL Teriyaki-Soße	3 EL geröstetes Sesamöl
1 Stück Ingwer	1 Bund Koriander	Chili
Erdnussöl	Salz	Zucker

### Für den Obstsalat:

2 Kiwi	1 Mango	1 Banane
0.5 Ananas	Koriander	Chili
Olivenöl	Limettensaft	

### Für das Entenfilet:

Die Haut von den Entenfilets lösen und das Fleisch in Streifen schneiden. Die Orangenschale mit einem Ziselierer in feinen Streifen abziehen und die Filets auslösen. Das Entenfleisch mit Orangenschale, etwas Orangensaft und Backpulver vermengen und etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde marinieren. Den Orangensaft erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Die Shiitake-Pilze putzen und die Stiele entfernen. Größere Exemplare teilen. Frühlingzwiebeln in Streifen, rote Zwiebeln in Lamellen schneiden. Den Ingwer hobeln oder in feine Scheiben teilen.

Erdnussöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen und die Entenfiletstücke scharf anbraten. Nach etwa 2 Minuten aus dem Wok nehmen. Zwiebeln, Frühlingzwiebeln und Shiitake ebenfalls im Wok anbraten. Chili, Ingwer, Teriyaki, Portwein und etwas reduzierten Orangensaft dazugeben. Entenbrust und Spinat hinzufügen und alles nochmals kurz garen. Mit Sesamöl, Limettensaft, Zucker und etwas Salz abschmecken. Zum Schluss die Orangenfilets unterheben und Korianderblätter hinzufügen.

Dazu Reis und einen süß-scharfen Obstsalat servieren.

### Für den Obstsalat:

Von dem Obst die Schale sowie außerdem von Mango und Ananas den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Die Chili fein hacken. Alles mit Olivenöl und Limettensaft würzen und mit Korianderblättern vermengen.

Rainer Sass am 29. November 2020