

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 Schale der Orangen mit einem Ziselerer in feinen Streifen abziehen und die Filets auslösen. Entenfleisch mit Orangenschale, etwas Orangensaft und Backpulver vermengen und etwa 30 Minuten marinieren. Restlichen Orangensaft erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Shiitake-Pilze putzen und die Stiele entfernen. Größere Exemplare teilen.

Frühlingzwiebeln in Streifen, rote Zwiebeln in Lamellen schneiden. 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-Soße, 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:

Obst schälen, von Mango und Ananas außerdem den Kern entfernen.

Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Chili fein hacken. Alles mit Olivenöl und Limettensaft würzen und mit Korianderblättern vermengen.

Rainer Sass am 17. April 2022