

Enten-Brust mit Linsen-Salat

Für 4 Personen

1 kleine Knoblauchknolle	75 g Puy-Linsen	8 Lorbeerblätter
75 g rote Linsen	3 Barbarie-Entenbrustfilets	Salz
Pfeffer	5 Stiele Thymian	2 kleine rote Zwiebeln
Salz	4 El Olivenöl	4 El Dattlessig
1 Bund Brunnenkresse		

Knoblauchknolle waagrecht halbieren. Die Puy-Linsen zusammen mit 5 Lorbeerblättern und 1 Knoblauchhälfte in kochendem Wasser 10 Min. garen. Rote Linsen zugeben und 5 Min. mitgaren. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Haut der Entenbrustfilets rautenförmig einschneiden und mit der Hautseite nach unten ohne Fett in eine kalte ofenfeste Pfanne geben. Die Fleischseite salzen und pfeffern. Mit einem Stück Backpapier abdecken und mit einem Topf beschweren. Pfanne erhitzen und die Entenbrust ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Die Hälfte vom Bratfett abgießen. Entenbrust wenden und auf der Fleischseite 1 Min. anbraten.

Entenbrust erneut wenden, 3 Lorbeerblätter, Thymianstiele und 1 Knoblauchhälfte zugeben. Im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft bei 150 Grad) auf der mittleren Schiene 5 Min. weitergaren. Zwiebeln fein würfeln und in einer Schüssel mit Salz, Öl, Essig und 4 El Wasser mischen. Linsen (ohne Lorbeer und Knoblauch) untermischen und 5 Min. ziehen lassen.

Die Blätter der Brunnenkresse von den Stielen schneiden, waschen und trocken schleudern. Den Linsensalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brunnenkresse und Linsen auf einer Platte verteilen.

Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Alufolie gewickelt 2 Min. ruhen lassen. In Scheiben schneiden und auf dem Salat servieren.

Tim Mälzer am 03. 03. 2012