

Gebratene Enten-Brust, Alblinsen-Salat, Wiesen-Kräuter

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste à 200 g Rapsöl Rauchsatz, Pfeffer

Für den Alblinsen-Salat:

75 g Alblinsen	1 Ei, davon das Eiweiß	45 ml Rapsöl
8 ml Apfelsaft	8 ml Balsamico-Essig	2 TL Blütenhonig
1TL Dijon-Senf	10 g Schnittlauch	10 g glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Wiesen-Kräuter:

70 g gemischte Wiesen-Kräuter

Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für die Entenbrust Fleisch parieren, kalt abbrausen und trocken tupfen. Hautseite der Entenbrust vorsichtig rautenförmig einritzen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Entenbrust auf der Hautseite knusprig anbraten. Fleisch kurz wenden. Dann im vorgeheizten Ofen garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist. Anschließend ruhen lassen. Vor dem Servieren tranchieren, pfeffern und mit Rauchsatz bestreuen.

Für den Alblinsen-Salat und die Sommerwiesen-Kräuter eine Vinaigrette herstellen. Ei trennen, Eigelb beiseite stellen. Eiweiß, Balsamico, Apfelsaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer pürieren, Rapsöl nach und nach zugießen.

Für den Alblinsen-Salat Alblinsen mit Wasser zum Kochen bringen und bissfest garen. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter der Petersilie abzupfen. Schnittlauch und Petersilie klein hacken und in eine Schüssel geben. Alblinsen nach Ende der Garzeit abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und in der Schüssel mit Kräutern und Dreiviertel der Vinaigrette vermengen.

Für die Sommerwiesen-Kräuter alle Kräuter abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Mit der restlichen Vinaigrette marinieren.

Alblinsen-Salat mithilfe eines Servierings anrichten, Entenbrust-Tranchen fächerförmig darum arrangieren, mit Sommerwiesen-Kräutern garnieren und servieren.

Nelson Müller am 29. Juli 2016