

ENTENBRUST AUF BUNTEM SALAT

Rezeptvorschlag für den Monat Oktober

Zutaten:

2 Stücke Entenbrust

je ca. 350g

Salz (Fleur de Sel)

Pfeffer aus der Mühle

dunkler Balsamico

600g Blattsalat vers. Sorten

100g Pistazien, geröstet und
gesalzen

Für das Dressing:

1 EL Balsamico Bianco

2 EL Rinderbrühe

2 EL Walnussöl

1 EL Kürbisöl

1 TL Senf, mittelscharf

1 Prise Zucker

Salz

Pfeffer

Tipp:

Entenbrust bekommen Sie
täglich frisch bei uns an der
Fleischtheke.



Zubereitung

Entenbrüste mit nicht eingeschnittener Hautseite in eine kalte, beschichtete Pfanne legen. Pfanne erhitzen, und das Fett bei mittlerer Temperatur ausbraten. Das dauert etwa 15 Minuten. Dann die Brüste wenden und nochmals etwa 3 Minuten braten. Anschließend die Pfanne in den auf 80°C vorgeheizten Backofen geben und 30 Minuten ruhen lassen.

Salat zupfen, waschen, trocken schleudern und in eine ausreichend große Schüssel geben. Die Zutaten für das Dressing gut verrühren, über den Salat gießen, vermischen und dekorativ auf Tellern anrichten. Sollte keine Rinderbrühe zur Verfügung stehen, ersatzweise 2 EL Wasser und 2-3 Spritzer Maggi nehmen.

Die Entenbrüste schräg in Scheiben aufschneiden (sie sollten noch rosa sein) und auf dem Salat platzieren. Jede Brustscheibe mit einem Tropfen Balsamico betröpfeln und zusätzlich mit Fleur de Sel und Pfeffer aus der Mühle würzen. Salat mit Pistazien- oder Walnusskernen dekorieren.