

Enten-Brust mit Thai-Salat

Für 2 Personen

1 Entenbrust a 250 g	150 g grüner Thai-Spargel	2 rote Peperoni, frisch
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Mango, fest
50 g Erdnüsse, ungesalzen	1 Bund Koriander	2 Zweige Rosmarin
2 EL Zucker	30 g Honig	3 EL Butter
3 EL Fischsoße	20 ml Balsamico-Essig	Öl
Zucker	Chilipulver	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite einritzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust darin beidseitig kurz anbraten. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und das Bratfett entfernen. Die Knoblauchzehe mit der Hand andrücken. In der noch heißen Pfanne die Butter schmelzen und einen Rosmarinzweig mit dem Knoblauch hinzugeben. Die Pfanne für 20 bis 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Den Honig und den Balsamico in einem Topf erhitzen. Den restlichen Rosmarin hacken und mit etwas Pfeffer zur Mischung hinzufügen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thai-Spargel in darin anbraten. Die Mango schälen, vom Kern befreien, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Thai-Spargel aus der Pfanne nehmen, klein schneiden und zu der Mango in die Schüssel geben. Den Koriander zupfen, hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Die Peperoni der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien, in sehr kleine Stückchen schneiden und zusammen mit den Erdnüssen ebenfalls in die Schüssel geben. Für das Dressing die Hälfte einer Zitrone pressen und den Saft mit der Fischsoße und der Knoblauchzehe in einem Schälchen vermischen. Mit Zucker und Chilipulver abschmecken und das Dressing über den Salat geben. Alles miteinander vermengen. Die Entenbrust mit dem Thai-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Silke Stenger am 16. November 2010