

Rosenkohl-Salat mit Ente

Für 4 Portionen

300 g Rosenkohl	300 g grüne Bohnen	Salz
25 g frischer Ingwer	1 Biozitrone	4-5 El Sojasauce
1-2 Tl Zucker	4 El Walnussöl	2 El Olivenöl
2 Entenbrustfilets)	2 Knoblauchzehen	1 rote Chili-Schote
5 Stiele Thymian		

Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter zerteilen. Bohnen putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Min. garen. Rosenkohlblätter zugeben und 1 Min. mitgaren. Alles abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zitronenschale sehr dünn abschälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

1 Zitrone auspressen. 2 El Zitronensaft mit Sojasauce, Zucker, Walnussöl und Olivenöl kräftig verrühren. Nach Belieben etwas Wasser zugeben. Ingwer und Zitronenschale zugeben, das Gemüse untermischen und 5 Min. marinieren.

Inzwischen die Haut der Entenbrustfilets mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einschneiden (dabei nicht ins Fleisch schneiden).

Eine Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Die Fleischseite salzen, Knoblauch, Chili und Thymian zugeben. 4-5 Min. bei mittlerer Hitze hellbraun braten, dann wenden und 1 Min. auf der Fleischseite braten, nochmals wenden und im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) im unteren Drittel 12-15 Min. fertig garen. 2 Min. ruhen lassen, dann aufschneiden und mit dem Salat servieren.

Tim Mälzer am 22. 01. 2011