

Orangen-Karotten-Salat mit geräucherter Enten-Brust

Für 2 Personen

160 g Entenbrust, geräuchert	100 g Kartoffeln, fest	100 g Rucola
1 Zitrone, unbehandelt	1 Limette, unbehandelt	2 Karotten
1 Orange, unbehandelt	1 Zwiebel, rot	1 Knolle Ingwer
150 g Magerquark	50 g Schmand	6 EL Olivenöl
2 EL Honig, flüssig	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Den Rucola waschen, trocken schleudern und fein hacken. Die Zitrone halbieren und pressen und die Orange filetieren. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Quark mit dem Schmand und dem gehackten Rucola, dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Die Karotten und die Orange schälen. Die Karotten in feine Scheiben schneiden. Etwas Rucola beiseite legen. In einer Pfanne vier Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Kartoffelraspeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das restliche Olivenöl mit dem Limettensaft, dem Honig, dem Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen und zu einer Vinaigrette verrühren. In einer Schüssel die Karotten, die Orangenfilets, den restlichen Rucola und die Zwiebelringe vermengen und die Vinaigrette unterrühren. Den Salat auf Tellern anrichten, mit dem Kartoffelrösti und den Entenbrustscheiben garnieren und mit dem Rucolaquark servieren.

Norbert Schindele am 20. Oktober 2009