

Enten-Brust-Streifen mit Rucola-Salat, Cocktail-Tomaten

Für 2 Personen

2 Entenbrustfilets	200 g Rucola	250 g Cocktailtomaten
50 g Ingwer	3 Knoblauchzehen	1 EL Butter
2 Orangen, unbehandelt	6 EL Olivenöl	4 EL weißer Balsamico-Essig
1 TL süßer Senf	1 TL scharfer Senf	2 Ciabattascheiben
100 g Pinienkerne	2 Zweige Rosmarin	1 TL Puderzucker
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen und die Hautseite rautenförmig einschneiden. Die Entenbrüste auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten. Den Ingwer schälen und grob schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit dem Ingwer und einem Rosmarinzeig zum Fleisch geben. Die Filets wenden, kurz anbraten und anschließend im Ofen mit der Hautseite nach oben weiter garen lassen. Inzwischen den Rucola waschen und trocken schleudern. Aus dem süßen und scharfen Senf, dem Olivenöl, dem Orangensaft und Balsamico-Essig eine Vinaigrette anrühren. Die Salatsoße mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Eine Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Die Cocktailtomaten am Strunk mit der Knoblauchzehe und dem Rosmarinzeig in der Butter anschmoren lassen. Das Ganze mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Puderzucker dazugeben und die Tomaten etwas karamellisieren lassen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Die Ciabattascheiben in Würfel schneiden und mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten lassen. Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Rucola, den karamellisierten Cherrytomaten und den Ciabattawürfeln anrichten und mit den Pinienkerne bestreuen.

Petra Rusch am 14. September 2010