

Gebratene Enten-Brust mit Orangen-Filets und Vogerl-Salat

Für zwei Personen

2 Entenbrüste	200 g Feldsalat	2 Orangen
1 Zitrone	100 g Kürbiskerne	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	50 g langer Pfeffer	2 EL Zucker
4 EL Olivenöl	3 EL Balsamico, dunkel	Meersalz, Butter
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und von überstehendem Fett befreien. Mit einem scharfen Messer die Haut rautenförmig einschneiden und mit Salz sowie langem Pfeffer würzen. Die Entenbrüste anschließend mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen und langsam erhitzen. Die Knoblauchzehe zerdrücken und zusammen mit dem Rosmarinzweig ebenfalls in die Pfanne geben und mitbraten lassen. Sobald die Hautseite knusprig angebraten und ausreichend Fett ausgetreten ist, das Fleisch wenden und die Fleischseite kurz scharf anbraten. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen ziehen lassen. Eine weitere Pfanne ohne Öl erhitzen und die Kürbiskerne darin anrösten und zur Seite stellen. Die Orangen schälen und filetieren. Etwas Butter zusammen mit dem Zucker in einer Pfanne erhitzen und die Orangenfilets darin anschwitzen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Zitrone halbieren und auspressen. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico, dem Zitronensaft sowie einer Prise Salz das Salatdressing zusammenrühren. Das Dressing zusammen mit dem Salat in einer großen Schüssel vermengen. Die Kürbiskerne untermischen. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden und zusammen mit dem Salat, sowie den Orangenfilets auf einem Teller anrichten und servieren.

Martin Friedle am 03. September 2013