

Lauwarme Enten-Brust mit Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust Salz schwarzer Pfeffer

Für den Feldsalat:

300 g Feldsalat 1 EL Sonnenblumenkerne 1 EL Pinienkerne

1 EL Kürbiskerne Salz schwarzer Pfeffer

Für das Dressing:

1 Zitrone 3 EL Olivenöl 2 EL Balsamico

2 EL Zucker Salz schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut mit einer Rasierklinge einritzen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ente auf der Hautseite in die kalte Pfanne legen und auf mittlerer Stufe von beiden Seiten anbraten. Die Ente für 15 Minuten in den Backofen geben. Anschließend in Alufolie wickeln und zur Seite stellen.

Den Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Wurzelansätze entfernen.

Die Pinienkerne, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Zitrone auspressen. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und dem Zucker ein Dressing anrühren.

Das Dressing und die Kerne über den Salat geben und die Entenbrust in Scheiben schneiden.

Die lauwarme Entenbrust mit Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Walter Ullrich am 10. März 2015