

# Lauwarme Enten-Brust auf asiatischem Rucola-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

400 g Entenbrust	3 EL Honig	2 EL Sojasauce
5-Gewürze-Pulver	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

200 g Rucolasalat	1 rote Paprikaschote	1 EL Sojasauce
2 EL Reisessig	1 EL Mirin	1 TL Honig
2 EL Sesamöl	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

2 EL gerösteter Sesam	dickflüssiges Ketjap Manis
-----------------------	----------------------------

### Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 100 Grad Ober/- und Unterhitze vorheizen.

Den Honig mit der Sojasauce und dem 5-Gewürze-Pulver verrühren. Die Entenbrust waschen und trockentupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden, salzen und pfeffern.

Die Entenbrust in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten etwa zwei Minuten anbraten und anschließend die Hautseite mit der Gewürzpaste einpinseln. Die Ente in der Pfanne mit der Hautseite nach oben für 25 Minuten in den Backofen geben.

Die Hautseite der Ente im Backofen immer wieder mit der Gewürzpaste bestreichen.

### Für den Salat:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Die Paprikaschote waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und die Paprika darin ziehen lassen.

Die Stiele des Rucolasalats abschneiden und die Blätter waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Den Salat in kleinere Stücke schneiden.

Die Paprikaschoten aus dem Wasser nehmen, schälen und in schmale Streifen schneiden.

In einer Tasse Sojasauce, Mirin und Reisessig vermischen und mit einer Gabel aufschlagen, bis es sich aufgelöst hat.

Den Honig zugeben und alles gründlich verquirlen. Anschließend das Sesamöl mit der Gabel darunter schlagen und mit Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit der Paprika vermengen und das Dressing gründlich unter den Salat mischen.

### Für die Garnitur:

Die Entenbrust dünn aufschneiden, mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit Ketjap Manis und geröstetem Sesam garniert servieren.

Jenny Schwarz am 07. März 2017