

# Mango-Salat mit gebratener Enten-Brust

## Für zwei Personen

### Für den Mangosalat:

2 kleine Mangos            1 rote Chilischote    100 g Erdnüsse  
1 Bund Koriander        Salz                      Pfeffer

### Für das Dressing:

1 Frühlingszwiebel    1 Knoblauchzehe    2 cm Ingwer  
2 Limetten, Saft       25 ml Sojasauce    25 ml geröst. Sesamöl  
10 ml Fischsauce      25 ml Reissessig

### Für die Ente:

1 Entenbrust, 400 g    2 Knoblauchzehen    2 EL Butter  
Salz

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Bund Koriander

### Für den Mangosalat:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mangos schälen, halbieren, vom Kern lösen und in Streifen schneiden.

Koriander fein hacken. Chili fein hacken. Erdnüsse in einer Pfanne anrösten und mit Chili nach Geschmack und Koriander zur Mango hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Dressing:

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides klein schneiden.

Sesamöl erhitzen und Knoblauch und Ingwer damit übergießen. Limetten halbieren und auspressen. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Limettensaft mit Fischsauce, Sojasauce, Reissessig und Frühlingszwiebeln vermengen und mit Knoblauch-Ingwer-Öl vermischen.

Mangosalat mit dem Dressing vermengen.

### Für die Ente:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Haut der Entenbrust in Kreuzform einritzen und auf der Haut in einer Pfanne knusprig anbraten.

Fleisch salzen, dann Butter und Knoblauch dazugeben und durchschwenken. Anschließend im Backofen ca. 8 Minuten fertig garen und in Scheiben schneiden.

### Für die Garnitur:

Koriander hacken und als Garnitur verwenden.

Tim Renz am 23. April 2024