

Entenbrust-Filet auf Feldsalat

Für 4 Portionen:

4 Entenbrustfilets	2 Orangen	4 EL Olivenöl
1 TL Honig	2 TL Senf	150 g Feldsalat
100 g Walnusskerne	1 TL Rohrzucker	Salz, roter Pfeffer

Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Entenbrustfilets in einer Pfanne auf der Hautseite anbraten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist, in der Pfanne wenden und 1-2 Min. weiterbraten. Anschließend in Alufolie eingewickelt im Backofen nachziehen lassen. Dabei mithilfe eines Fleischthermometers auf die optimale Kerntemperatur von 65°C achten, sodass die Entenbrust innen rosa bleibt.

Währenddessen von den Orangen Zesten reißen, die Schale entfernen, Filets aus den Früchten schneiden und den Saft dabei auffangen. Für die Vinaigrette das Olivenöl mit Honig, Senf, Orangensaft und etwas Bratensaft aufschlagen, anschließend mit dem Feldsalat vermischen.

In einer kleinen Pfanne die Walnusskerne rösten. Danach 1 TL Wasser mit dem Rohrzucker aufkochen, die Orangenzesten darin dünsten und mit der tranchierten Entenbrust, dem Feldsalat, den Orangenfilets und den Walnüssen anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

NN am 06. März 2025