

Entenbrust auf Blattsalaten

Magret de canard en salade



Zutaten für drei Personen:

400 g Entenbrust
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL neutrales Öl
150 g gemischte Blattsalate
Vinaigrette:
Salz, wenig Pfeffer
1-2 TL rosa Beeren
eine kleine Prise Zucker
2 EL Himbeeressig
2 EL Walnussöl
4 EL neutrales Öl

1. Blattsalate verlesen und waschen. Bei dem Feldsalat die Röschen ganz lassen. Gut abtropfen lassen.
2. Hautseite der Entenbrust kreuzweise einschneiden. Entenbrust gut salzen und pfeffern und in wenig neutralem Öl 10 Minuten auf der Hautseite braten, dann 5 Minuten mit reduzierter Hitze auf der anderen Seite braten. Am besten in einer Grillpfanne.
3. Entenbrust in Alufolie einschlagen und 5 Minuten ruhen lassen.
4. Salat in Vinaigrette wenden und Entenbrustscheiben anrichten.

Hinweise:

Alternativ die Entenbrust auf beiden Seiten anbraten und dann mit der Hautseite nach oben bei 130° auf dem Grillrost im Backofen fertig garen. Fettpfanne mit Alufolie auskleiden und unterschieben. Die Garzeit hängt stark von der Größe der Entenbrust ab, und wie weit man sie noch innen rosa haben will.

Auch bei dieser Garweise sollte man die Entenbrust vor dem Aufschneiden noch einige Minuten in Alufolie ruhen lassen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Vorspeisen, Fleisch, Geflügel, Ente, französisch