Rezept

Schnelle Entenbrust mit Mango

Ein Rezept von Schnelle Entenbrust mit Mango, am 28.04.2024

Zutaten

1	Entenbrust (ca. 300 g)
	Cayennepfeffer
1	reife Mango
1	Knoblauchzehe
200 g	Pappardelle (breite Bandnudeln)
	Alufolie
	Salz
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	große rote Chilischote
1 EL	Cashewkerne
4 EL	Sherry medium (ersatzweise Orangensaft)

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 880 kcal

Zubereitung

1. Die Entenbrust waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Haut kreuzweise einritzen. Rundherum mit Salz und Cayennepfeffer einreiben.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und grüne Teile separat in schräge Ringe schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Kern und dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

3. Die Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Um ihre Schärfe zu mildern und die Kerne zu entfernen, bis zum Gebrauch in ein Schälchen mit kaltem Wasser legen. Knoblauch schälen und fein hacken. Cashewkerne grob hacken.

4. Die Entenbrust mit der Hautseite in eine kalte Pfanne legen und auf mittlere Hitze erwärmen. Offen 6-7 Min. sanft braten, bis das Fett austritt und die Haut goldbraun ist. Die Entenbrust wenden und ca. 8 Min. weiterbraten. Wenn sie fertig ist, herausnehmen und in Alufolie wickeln.

5. Inzwischen Wasser in einem Topf aufkochen lassen, salzen und die Nudeln darin nach Packungsangabe in ca. 5 Min. bissfest kochen.

6. Die Chiliringe aus dem Wasser nehmen und mit Küchenpapier abtrocknen. Das Entenbrustfett aus der Pfanne abgießen, die Pfanne wieder erwärmen. Weiße Frühlingszwiebelringe, Knoblauch und Chiliringe darin 1 Min. anbraten. Mit dem Sherry ablöschen. Mangowürfel und Frühlingszwiebelgrün untermischen und kurz erwärmen. Mit Salz abschmecken.

7. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und mit den Nudeln auf vorgewämten Tellern anrichten. Die Mangomischung über dem Entenfleisch verteilen und die Cashewkerne darüberstreuen.