

Rezept

## Sobanudel-Spitzkohl-Salat mit Ente und Orangen-Tahin-Dressing

Ein Rezept von Sobanudel-Spitzkohl-Salat mit Ente und Orangen-Tahin-Dressing, am 19.04.2024

### Zutaten

½ kleiner Spitzkohl (ca. 300 g)	Salz
<b>70 g</b> Soba-Nudeln (jap. Buchweizennudeln; Asia- oder Bio-Laden)	<b>1</b> kleine Möhre
<b>1</b> Frühlingszwiebel	½ rote Chilischote
<b>250 g</b> Entenbrustfilet mit Haut	½ <b>Bund</b> Koriandergrün
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	<b>1 TL</b> Rapsöl
	<b>25 g</b> geröstete gesalzene Erdnusskerne
<b>Orangen-Tahin-Dressing:</b>	
<b>50 g</b> helles Tahin (Sesampaste)	<b>100 ml</b> Orangensaft
Salz	<b>2 TL</b> Limettensaft
frisch gemahlener grüner Pfeffer	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 44 g F, 39 g EW, 39 g KH

### Zubereitung

1. Äußere Blätter vom Kohl entfernen, Kohl ohne Strunk in feinste Streifen hobeln, mit 1 TL Salz bestreuen und 2-3 Min. mit den Händen kräftig durchkneten, bis der Kohl leicht glasig und geschmeidig wird.
2. Die Nudeln in kochendem Wasser in ca. 5 Min. (oder nach Packungsangabe) garen, dabei öfter umrühren. Nudeln in ein Sieb abgießen und eiskalt abschrecken. Abtropfen lassen und mit dem Kohl mischen.
3. Die Möhre schälen und in feine Juliennestreifen hobeln oder schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und bis auf einen kleinen Rest mit den zarten Stängeln hacken. Möhren, Chili und gehackten Koriander unter den Salat heben.
4. Tahin nach und nach mit dem Orangensaft verrühren, bis das Dressing cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Limettensaft und Pfeffer würzen.
5. Das Dressing zum Salat geben und gründlich untermischen. Den Salat mind. 30 Min. durchziehen lassen. Inzwischen eine ofenfeste Form in die Mitte des Backofens stellen. Den Backofen auf 160° vorheizen.

6. Die Entenbrust abbrausen und trocken tupfen. Die Haut rautenförmig einritzen und salzen. Entenbrust im Öl mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. goldbraun anbraten, salzen und pfeffern. Wenden und kurz weiterbraten, dann mit der Fettseite nach oben im heißen Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. innen rosa garen. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.
- 
7. Inzwischen die Erdnüsse grob hacken. Die Entenbrust aus der Folie wickeln, in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Frühlingszwiebelringe, Korianderblättchen und Erdnüsse darüberstreuen.