

Rezept

Chinesischer Entensalat

Ein Rezept von Chinesischer Entensalat, am 24.09.2023

Zutaten

120 g Barberie-Entenbrustfilets	Salz
½ TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver	1 Granatapfel
3 Frühlingszwiebeln	½ Bund Koriandergrün
1 Römersalatherz	1 Handvoll Rucola
½ reife Mango	1 Limette
1 EL Sesamöl	

Außerdem

- 2** Salatboxen (1 l Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 13 g F, 14 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Haut der Entenbrust mit einem Messer rautenförmig einschneiden. Das Fleisch dann rundum mit ½ TL Salz und 5-Gewürze-Pulver einreiben. Eine schwere Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Wenden und ca. 5 Min. weiterbraten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Den Granatapfel vierteln und die Kerne herauslösen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Salat zerteilen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, Rucola verlesen. Die Salate zusammen waschen und trocken schleudern. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Limette auspressen.
3. Die Entenbrust in kleine Würfel schneiden. Fleisch, Granatapfelkerne, Frühlingszwiebeln, Korianderblätter, Mango, Limettensaft, Öl und ½ TL Salz vermischen. Den Salat in die Salatboxen verteilen, den Blattsalat daraufsetzen und die Boxen verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Salatbox genießen.