Rezept

Entenbrustsalat

Ein Rezept von Entenbrustsalat, am 08.10.2026

Zutaten

2	Entenbrüste (je 250-300 g)
1	cm frischer Galgant
2	Thai-Frühlingszwiebeln
3 EL	gemahlener gerösteter Reis
3 EL	Fischsauce
1 TL	Salz
1	Stängel Zitronengras
15	Blätter Thai-Basilikum (bai horapha)
3	rote Thai-Schalotten
	1-2 EL Chilipulver
5 EL	Limettensaft
1 Prise	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Backofengrill auf 220° vorheizen. Die Entenbrüste kalt abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit der Hautseite nach oben in einen Bräter legen. Das Fleisch im Ofen (Mitte) etwa 15 Min. grillen, 10 Min. ruhen lassen (Tipp).

2. Inzwischen vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, das untere weiche Drittel sehr fein hacken. Galgant waschen und ebenfalls sehr fein hacken. Das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Schalotten schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden.

3. Die Entenbrüste längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen, das Entenfleisch darin ohne Fett etwa 2 Min. rösten. Zitronengras, Galgant, gemahlenen Reis und 4 EL Wasser unterrühren und die Pfanne von der Kochstelle nehmen.

4. Das Entenfleisch mit den übrigen Zutaten mischen und mit Chilipulver, Fischsauce, Limettensaft, Salz und Zucker würzig abschmecken.