

Rezept

Lackierte Entenbrust mit Feldsalat

Ein Rezept von Lackierte Entenbrust mit Feldsalat, am 27.04.2024

Zutaten

2 Joghurt natur, à 150 g	500 ml Orangensaft
1 EL Sojasauce	schwarzer Pfeffer
200 g Feldsalat	2 kleine Entenbrüste à ca. 200 g
1/2 TL Korianderkörner	1 Prise gemahlener Szechuanpfeffer
50 g Honig	1 daumengroßes Stück Ingwer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für die Salatsauce den Joghurt in ein feines Sieb oder Geschirrtuch geben und mindestens 4 Std. abtropfen lassen. Inzwischen den Orangensaft in einen Topf geben und auf 100 ml Flüssigkeit reduzieren, anschließend erkalten lassen.
2. In einer Salatschüssel Orangensaft, Joghurt und Sojasauce miteinander verrühren und mit Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Entenbrüste auf der Hautseite mit einem scharfen Messer gleichmäßig kreuzförmig einschneiden, ohne dabei das Fleisch zu verletzen. Die Entenbrüste in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite ohne zusätzliches Fett 5 Min. anbraten. Anschließend wenden und weitere 2-3 Min. braten.
4. Den Koriander im Mörser zerstoßen. Den Szechuanpfeffer und den Koriander mit dem Honig vermengen. Den Ingwer schälen, auf einer feinen Reibe reiben und ebenfalls unter den Honig mischen. Die Entenbrüste auf der krossen Hautseite mit der Honigmischung bestreichen. In einer Auflaufform für 5-8 Min. in den Backofen geben.
5. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und für mindestens 5 Min. mit Alufolie abgedeckt ruhen lassen. Inzwischen den Feldsalat putzen, gründlich waschen, trockenschleudern und mit der Salatsauce vermengen.
6. Den Salat auf Tellern anrichten. Die Entenbrüste in 1/2 cm dünne Scheiben aufschneiden, an den Salat legen und mit dem Honig aus der Auflaufform beträufeln. Nach Geschmack noch etwas Salatsauce in Schälchen dazuservieren.