

Rezept

Linsensalat mit Kürbis und gebratener Entenbrust

Ein Rezept von Linsensalat mit Kürbis und gebratener Entenbrust, am 22.06.2026

Zutaten

200 g Berg- oder Tellerlinsen	2 Schalotten
1 kleines Stück Ingwer (ca. 15 g)	4 EL Olivenöl
1 große Saftorange	1/2 l Gemüsebrühe
1 EL Rohrzucker	1/2 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 400 g)
1 EL flüssiger Honig	5 EL Apfelessig
Pfeffer	Salz
2 Entenbrustfilets (à ca. 50 g)	4 EL Olivenöl
1 EL Butter	2 EL Öl
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Schalotten und Ingwer schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Ingwer darin andünsten. Die Linsen unterrühren, die Brühe dazugießen und die Linsen offen bei mittlerer Hitze in 15-20 Min. bissfest garen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Für die Vinaigrette Essig und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann das Öl kräftig unterschlagen. Die Vinaigrette unter die Linsen mischen und zugedeckt ca. 20 Min. durchziehen lassen.
3. Inzwischen die Orange auspressen. Den Kürbis waschen, putzen und vierteln, die Fasern und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Kürbisscheiben dritteln. Die übrigen 2 EL Öl erhitzen und die Kürbisscheiben darin ca. 2 Min. dünsten. Den Rohrzucker darüberstreuen und den Orangensaft hinzufügen. Den Kürbis bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. bissfest garen und abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 80° vorheizen. Die Entenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Filets darin zunächst auf der Hautseite bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten. Dann wenden und auf der Fleischseite 3-4 Min. braten. Die Pfanne in den heißen Ofen (Mitte) stellen und die Entenbrustfilets mit der Haut nach unten ca. 15 Min. nachziehen lassen. Herausnehmen und die Haut ablösen. Die Butter zerlassen und die Entenbrustfilets damit bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und schräg in Scheiben schneiden.
5. Die Kürbisscheiben locker unter den Linsensalat mischen und den Salat mit den Entenbrustscheiben auf Tellern anrichten. Mit Baguette oder Bauernbrot servieren.