

Rezept

Marinierte Ente mit Mango-Salsa

Ein Rezept von Marinierte Ente mit Mango-Salsa, am 24.02.2024

Zutaten

2 Entenbrüste (à ca. 300 g)	Salz
Pfeffer	1 feste Mango (ca. 400 g)
1 rote Chilischote	Saft von 2 Orangen
3 EL Sojasauce	3 EL Weißweinessig
5 EL Sherry (Medium)	1 EL Honig
1 Knoblauchzehe	2 Msp. Currypulver
1/2 Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. das Fleisch trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, das Fleisch beidseitig salzen und pfeffern. Eine ofenfeste Pfanne mittelstark erhitzen. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten einlegen und 4-5 Min. anbraten, wenden und weitere 4 Min. braten. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 12 Min. fertig garen.
2. Inzwischen die Mango schälen, schräg vom Stein schneiden und winzig klein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Mit Orangensaft, Sojasauce, Essig, Sherry und Honig in einen Topf geben. Knoblauch schälen, dazupressen und alles bei starker Hitze 3 Min. einkochen lassen. Mango dazugeben und bei mittlerer Hitze weitere 2 Min. köcheln. Mit Currypulver, evtl. Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, hacken und unterrühren.
3. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und mindestens lauwarm abkühlen lassen. Dann in dünne Scheiben schneiden (die Haut evtl. entfernen) und auf einer Platte auslegen. Salsa darübergeben und evtl. mit Folie abdecken, bis das Büfett eröffnet ist.