

Rezept

# Selleriesalat mit Entenbrust

Ein Rezept von Selleriesalat mit Entenbrust, am 30.11.2023

## Zutaten

<b>300 g</b> Entenbrust (ohne Haut)	<b>2 EL</b> Sojasauce
<b>500 g</b> Knollensellerie	<b>2 TL</b> Zitronensaft
<b>1/2</b> Apfel	<b>200 g</b> Rucola
<b>100 g</b> fettarmer Joghurt	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> Rapsöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

## Zubereitung

1. Die Entenbrust kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch in der Sojasauce marinieren und kalt stellen, bis es zum Einsatz kommt.

---

2. Den Sellerie schälen, in dünne Streifen schneiden oder grob raspeln und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Apfelhälfte halbieren, vom Kerngehäuse befreien und samt Schale zum Sellerie raspeln. Gut untermengen. Den Rucola waschen, putzen und trockenschleudern, harte Stiele entfernen, Blätter grob hacken. Mit dem Joghurt unter den Sellerie heben. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen und ca. 30 Min. durchziehen lassen.

---

3. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl auspinseln und erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. rundum knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, unter den Salat heben und gleich genießen.