Wildenten-Salat mit Portwein-Dressing

Fleisch-Gerichte » Enten-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Wild- Entenbrust / -brüste
» 7 EL Portwein
» Salz & Pfeffer
» 150g Feldsalat
» 1 rote Zwiebel(n)
» 400g Pilze (gemischt)
» 3 EL Butterschmalz
» 210g Preiselbeeren
» 2 EL Balsamico Essig
» 2 EL Öl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Die Entenbrustfilets abbrausen, trockentupfen und die Fettseite mehrfach fast bis zum Fleisch einschneiden. Die Filets in Portwein etwa 3 Stunden marinieren.

2. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Eine Pfanne erhitzen, die Entenbrustfilets zuerst auf der Fettseite kurz anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze das Fett ca. 8min ausbraten. Das Fleisch wenden und 6-8min weiterbraten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und in der Pfanne ruhen lassen.

3. Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Pilze putzen, feucht abreiben, evtl. klein schneiden, im Fett unter Wenden braten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen. Salat auf 4 Teller verteilen, Pilze, Zwiebel und Preiselbeeren darauf geben.

4. Den Bratensatz mit restlichem Portwein ablöschen. Balsamico-Essig und Öl einrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat träufeln. Die Filets aufschneiden und darauf geben. Dazu schmecken Baguette und ein Glas Rotwein.

Tipp: Als Pilze Kräutersaitlinge verwenden und als Öl Rapsöl.

Nährwerte: 390kcal/E25g/F18g/KH17g pro Portion

angelegt am: 07.12.2004 Rezept-Nr: 1341

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke