Entenbrustsalat mit Orangenfilets

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 400g Feldsalat
» 1 Bd. Rucola
» 1 Kopf Eichblattsalat
» 400g Entenbrust / -brüste
» 1 EL Öl
» 1 rote Zwiebel(n)
» 4 Orange(n)
» 100ml weißer Balsamico Essig
» 100ml Schlagsahne
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Zucker
» 50g Pinienkerne

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und auf 4 Tellern anrichten. Den Ofen auf 160°C vorheizen. Die Entenbrüste abbrausen und trockentupfen.

2. Eine Auflaufform dünn fetten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste darin auf der Hautseite 2-3min scharf anbraten. Wenden und auf der anderen Seite ca. 2min braten. Herausnehmen, in die Auflaufform legen und im Ofen weitere 15min garen.

3. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Eine Orange dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäuten schneiden und beiseite stellen. Restliche Orangen auspressen. Den Bratensatz mit dem Orangensaft lösen, erhitzen. Den Essig und die Sahne unterrühren. Die Soße nochmals kurz aufkochen lassen und mit Slaz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

4. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Mit den Orangenfilets, Zwiebelwürfeln und gerösteten Pinienkernen auf dem Salat anrichten. Alles mit der Soße beträufeln.

Nährwerte: 500kcal/E27g/F35g/KH19g pro Portion

angelegt am: 05.02.2005 Rezept-Nr: 1485

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