

ENTE GUT – ALLES GUT / ENTENBRUST AUS DEM BACKOFEN MIT WINTERSALATEN



Die Entenbrust wird ganz einfach im Ofen zubereitet und mit zwei Wintersalaten, nämlich einem Linsen- und Weißkohlsalat serviert.



Zubereitungszeit

60 Minuten



Back-/Kochzeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG WEISSKOHLSALAT

Schneide den Weißkohl in feine Streifen (Küchenmaschine oder Messer). Verknete den Weißkohl mit dem Salz etwa 5-7 Minuten lang, bis er weich ist. Rasple die Karotte fein, schneide die Paprika in 5 mm Würfel. Verrühre Kümmel, Öl, Essig, Honig und den Pfeffer und erwärme das Dressing ganz leicht auf dem Herd. Vermische das Dressing mit dem Weißkohl, decke den Salat ab und lass ihn durchziehen.

ZUBEREITUNG LINSENSALAT

Spüle die Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser so lange ab, bis das Wasser klar ist. Gib sie mit etwa 250-300 ml Wasser in einen Topf und koche sie etwa 10-15 Minuten, bis sie fast gar, aber immer noch bissfest sind. Gieße bei Bedarf das Wasser ab und lasse sie kurz abkühlen. Bereite inzwischen das Dressing vor: Entkerne die Tomaten und hebe den Saft und die Kerne für das Dressing auf. Schneide die Tomaten in Würfel. Verrühre die Tomatenkerne mit dem Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer. Schneide die Zwiebel in feine Würfel und hacke die Petersilie fein.

Verrühre die Linsen mit dem Dressing und rühre nun auch die Petersilie, Zwiebeln, Tomatenwürfel ein. Hebe den Feldsalat kurz vor dem Verzehr vorsichtig unter.

ZUBEREITUNG ENTE

Tupfe die Entenbrust mit einem Küchentuch trocken. Schneide die Haut ganz vorsichtig mit einem Messer kreuzförmig ein (1 cm). Achte darauf, dass das Fleisch nicht geschnitten wird. Massiere etwa 4 TL der Gewürzmischung in die Entenbrust ein. Die Entenbrust fängt an zu glänzen, weil das Fett warm wird. Lege die Entenbrüste auf die Hautseite in eine kalte, ofenfeste Pfanne (oder ein anderes Ofengeschirr) und stelle sie in den vorgeheizten Backofen bei 180 °C O/U. Brate die Ente darin so lange, bis das Fett anfängt zu „bruzzeln“. Das dauert etwa 5-10 Minuten.

Wende die Entenbrust auf die Fleischseite und gare sie für weitere 2-3 Minuten weiter. Wende sie erneut auf die Hautseite, gare sie für 1 Minute weiter und schalte den Ofen aus. Lass sie für 2-3 Minuten im Ofen ruhen und nimm sie dann heraus.

Schneide die Entenbrust in Streifen und serviere sie mit den Salaten.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

WEISSKOHLSALAT:

- 300 g** Weißkohl
- 1** Apfel
- 1** Karotte
- 1** Paprika (rot)
- ½ TL** Salz
- TL** Kümmel
- 30 ml** Öl
- 25 ml** Apfelessig
- 2 TL** Honig
- Pfeffer

LINSENSALAT:

- 100 g** rote Linsen
- 50 g** Feldsalat
- 5 EL** Olivenöl
- 2 EL** Weißweinessig
- ½ TL** Zucker
- 2** Tomaten
- 1** rote Zwiebel
- ¼** Petersilie
- Salz
- Pfeffer

ENTE:

- 2** Entenbrüste (weiblich)
- 4 TL** Gewürzmischung Ente



ENTE GUT – ALLES GUT / ENTENBRUST AUS DEM BACKOFEN MIT WINTERSALATEN



Ente wird immer in einer kalten Pfanne zubereitet, damit das Fleisch nicht zäh wird. Das überschüssige Entenfett kannst Du in einem Schraubglas aufbewahren und es als Streichfett fürs Brot verwenden.

GEWÜRZMISCHUNG FÜR DIE ENTE:

- 1 TL Salz
- 1 TL Rohrzucker
- 2 TL Thymian
- 2 TL Oregano
- 2 TL Rosmarin
- 2 TL Basilikum
- 1 TL Estragon
- 2 TL Bohnenkraut
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Chili
- ½ TL Lavendel
- 1 TL Orange (Abrieb)