



Ente mit Pinienkernkruste & Salat mit Orangenspalten

Zutaten (für 4 Personen)

4 Entenbrüste (je ca. 300g)
ein kleiner Kopf Eisbergsalat
4 Tomaten
2 Orangen
3 Karotten
3 EL Sojaöl
2 TL Sesamöl
2 EL Limettensaft
1 TL Fischsauce
1 EL frischer Ingwer
3 EL Sojasauce
1 TL brauner Zucker
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehe
100 ml Hühnerbrühe
4 EL Pinienkerne
4 EL Honig
3 EL Butter
4 EL Butterschmalz
Meersalz
Pfeffer
frisch gemahlener Chili

Zubereitung

Für das Dressing den Ingwer raspeln, den Knoblauch fein würfeln. Die Schale einer Orange raspeln und den Saft auspressen. Alles mit Sojaöl, Fischsauce, Limettensaft, Zucker und 1 EL Sojasauce vermischen.

Den Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten entkernen und würfeln. Die Karotten in feine Streifen schneiden.

Eine Orange filetieren.

Alles in eine flache Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.

Die Ente an der Hautseite rautenförmig mehrfach rautenförmig einschneiden (nur die Haut, nicht in das Fleisch schneiden). Die Haut großzügig mit Meersalz einreiben und ca. eine halbe Stunde beiseite stellen. Dann das Salz etwas abklopfen.

Backofen auf 120° vorheizen.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Ente auf der Hautseite bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Dabei mehrfach mit dem heißen Fett übergießen.

Dann wenden und auf der Unterseite eine halbe Minute weiterbraten.

Auf einem Rost im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten fertig garen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Die Hühnerbrühe, den Honig, die Butter und 2 EL Sojasauce in einem kleinen Topf zu einer dicklichen Sauce einkochen lassen (sollte aber nicht zu zähflüssig sein, es wird noch dicklicher wenn das Ganze erkaltet). Anschliessend die Pinienkerne unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Die Entenbrüste aus dem Backofen holen und den (Ober)Grill einschalten.

Die Masse auf die Entenbrust geben unter dem Grill kurz überbacken.

Anschliessend in dünne Scheiben schneiden und über den Salat geben.