



Geräucherte Entenbrust an Clementinen-Rotkohlsalat mit Croûtons



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------------|------------|
| Entenbrustfilet, geräuchert | 250 g |
| Rotkohl | 0.5 St. |
| Honig | 1 EL |
| Balsamicoessig, dunkel | 3 EL |
| Walnussöl | 7 EL |
| Öl | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Clementine | 3 St. |
| Vollkorntoast | 8 Scheiben |
| Butter | 1 EL |
| Feldsalat | 50 g |

Zubereitung

1. Geräucherte Ente waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Ggf. äußere Blätter vom Rotkohl entfernen, halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden und sehr fein schneiden oder besser hobeln.
2. In einer Schüssel Honig, 2 EL Balsamico, 3 EL Walnusskernöl und Öl mit einem Schneebesen verquirlen. Rotkohl zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit den Händen intensiv marinieren. Zum Durchziehen ca. 20 Min. beiseitestellen.
3. Clementinen schälen, möglichst viel der weißen Haut entfernen und halbieren. Hälften anschließend in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Toastbrotrinde abschneiden und ca. 1/2 cm groß würfeln. In einer Pfanne Butter und 2 EL Walnussöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Würfel darin ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Dabei gelegentlich schwenken. Croûtons leicht salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Salat waschen, trocken schleudern und in einer Schüssel mit 2 EL Walnussöl, 1 EL Balsamico, Salz und Pfeffer marinieren. Entenbrust quer in sehr dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Rotkohl, Clementinen und Salat locker miteinander vermengen, auf dem Fleisch verteilen und mit Croûtons garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 835 kcal |
| Kohlenhydrate | 74 g |
| Eiweiß | 26 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 29 g |