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. Crou□tons 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 Crou□tons garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

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