

Marinierter Blattsalat mit lauwarmer Entenbrust und Cassisance

Zutaten: (für ca. 4-5 Personen)

Salat

- ½ Kopf Eisbergsalat
- ½ Schale Feldsalat (ca. 100g)
- ½ Radicchio
- 50 g Parmesan, gehobelt
- 125 g Cherrytomaten
- ½ Packung Walnüsse

Dressing

- 200 ml Rapsöl
- 100 ml weißer Balsamico-Essig
- 2 TL körniger Senf
- 3 TL Honig
- ½ Zwiebel

Entenbrust

- 5 Stück Schnittlauchhalme (optional für Garnitur)
- 2 Entenbrustfilets
- 4 cl Creme de Cassis
- 4 cl Rotwein
- ½ rote Zwiebel
- 1 Schuss Honig

Zubereitung Salat:

Feldsalat auslesen und waschen. Eisbergsalat und Radicchio vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Walnuskerne grob hacken und kurz in einer fettfreien Pfanne rösten.

Zubereitung Honig-Senf-Dressing:

Zwiebeln schälen, grob würfeln und zusammen mit den anderen Zutaten Öl, Essig, Senf und Honig im Mix-Becher pürieren.

Zubereitung Entenbrust (rosa):

Rote Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Entenbrust in der heißen, etwas geölten Pfanne mit der Hautseite vorweg scharf anbraten. Hat die Haut eine schöne, krosse Farbe, die Ente kurz wenden, aus der Pfanne nehmen, aufs Backblech legen und mit Salz/Pfeffer würzen.

In der noch heißen Pfanne die Zwiebeln anschwitzen, den Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit etwas Cassis-Likör, Rotwein und einem Schuss Wasser ablöschen sowie kurz aufkochen und reduzieren lassen. Zum Schluss etwas Honig dazugeben.

Währenddessen die Entenbrüste im vorgeheizten Ofen bei Umluft, 180 Grad, ca. 8-10 Minuten weiter garen. Dann in Alufolie gewickelt etwas ruhen lassen, um Saftverlust zu vermeiden. Anschließend Entenbrust in Scheiben schneiden.

Anrichten:

Salatgemisch mit dem Dressing in einer Schüssel vermengen. Geriebenen Parmesan und Tomaten unterheben und auf tiefen Tellern (z.B. Pasta-Tellern) "als Hügel" anrichten. Dann die Walnüsse hinzufügen, Entenscheiben drum herum legen und mit dem Cassisfond nappieren. Zum Schluss mit zwei langen Schnittlauchhalmen garnieren.

Das Team vom WattExtra-Kochstudio wünscht einen guten Appetit!