



CHEFKOCH.DE

Entenbrust auf Rucolasalat

Die weiße Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen, bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten braten. Fleisch wenden und weitere 5 Minuten braten.

Essig, Öl und 1 EL vom ausgetretenen Entenfett verrühren. Marinade mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Kirschtomaten halbieren, den Parmesan mit dem Sparschäler in feine Scheiben hobeln.

Die noch warme Entenbrust schräg in dünne Scheiben schneiden. Rucola und Tomaten auf Tellern verteilen und das Fleisch darauf anrichten. Mit Parmesan bestreuen. Marinade kurz vor dem Servieren darüber träufeln.

(Kann warm oder aber auch kalt serviert werden.)

Dazu Baguette reichen.

Arbeitszeit: ca. 35 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: keine Angabe



Dieses Bild wurde hochgeladen von CK-User regano

Zutaten für 4 Portionen:

240 g Rucola (Rauke)

250 g Kirschtomate(n)

400 g Entenbrust - Filet

Salz

Pfeffer

3 EL Aceto balsamico

3 EL Öl (Olivenöl)

½ TL Zucker

40 g Parmesan, (am Stück)

Verfasser: Gabbini

Das Leben schmeckt schön.

