

Bunte Salate in Traubenkernöl, mit krosser Barbarie-Entenbrust



- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der bunte **Salat in Traubenkernöl, mit krosser Barbarie-Entenbrust**, ist eine Vitaminbombe, appetitlich bunt, zu jeder Jahreszeit. Das Traubenkernöl verleiht dem Salat eine zusätzliche frische und aromatische Note. Ein exquisites Rezept für einen etwas anderen Salat. Einen tollen Salat mit Entenbrust zeigt Kochprofi Thomas Sixt auf seiner Website.

Zutaten

- 2 Stück Entenbrüste (Barbarie, handelsüblich)
- 1 Orange in Filets
- 100 g weiße Tafeltrauben, entkernt, halbiert
- 50 g geröstete Pinienkerne
- 5 - 6 große, weiße Champignonköpfe in dünnen Scheiben

- 1 Friséesalat (Hand voll) oder Bio Blattsalat
- 1 Feldsalat (Hand voll)
- 4 Blätter Radicchio
- 4 große Radieschen in Scheiben
- Salatgewürz
- 4 El guter Balsamico
- 1 Orange, hiervon Abrieb und Saft der halben Orange
- 1 El Honig
- 4 El Traubenkernöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Salate putzen mundgerecht zupfen und in kaltem Wasser ca. eine ½ Stunde auffrischen, anschließend trocknen.

Schritt2

Die Trauben halbieren, entkernen, die Orange filieren, die Pinienkerne mit einem Tropfen Öl hellbraun rösten, Radieschen und Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Schritt3

Der Dressing:

Schritt4

Den Balsamico, Honig und Orangensaft, mit dem Traubenkernöl einen „satten“ Dressing aufziehen, salzen, pfeffern, abschmecken.

Schritt5

Die Babarie-Entenbrüste:

Schritt6

Die Entenbrüste waschen, parieren, soll heißen:

Schritt7

Die Fettschicht etwas verdünnen und gitterförmig einschneiden. Salzen und pfeffern und in heißem Butterschmalz ca. 2-3 min. von jeder Seite anbraten.

Schritt8

Für 5-6 min. in den auf 160° C vorgeheizten Backofen schieben, danach den Backofen abstellen; 2 - 3 min. „ausruhen“ lassen.

Schritt9

Prüfen, keinesfalls übergaren, zart rosa halten, heraus nehmen.

Schritt10

Den Bratensatz mit etwas Orangensaft ablöschen und über die Entenbrüste geben, etwas glacieren.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Auf einem großen Vorspeisenteller zunächst nach dem Farbenspiel die verschiedenen, marinierten Salate arrangieren.

Schritt13

Die Trauben, die Orangenfilets, Champignonscheiben, die Pinienkerne und die Radieschen verteilen.

Schritt14

Die in dünne Scheiben tranchierten Entenbrüste anlegen, dekorativ verteilen, noch warm servieren.

Schritt15

Gern reiche ich dazu ein tolles, krosses Nussbrot und Landbutter.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen, Salatrezepte **Tags:** einfach, frisch, ganzjährig, gut vorzubereiten, lecker, leicht, ostern, schnell, vitaminreich

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunte-salate-mit-barbarie-entenbrust/>