

Entenbrust auf Grünkohl-Curry

Zutaten für die Ente (für 4 Personen):

- 4 Entenbrüste
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer
- Olivenöl

Die Entenbrüste auf der Fettseite dünn einschneiden und salzen. Danach von beiden Seiten scharf in Olivenöl anbraten und anschließend bei circa 120 Grad für 10-15 Minuten im Ofen garen. Vor dem Servieren pfeffern. Die Entenbrust sollte von Innen noch schön rosa sein.

Zutaten für das Grünkohl-Curry:

- 500 g frischer Grünkohl
- 1-2 Karotten
- 1-2 Pastinaken
- 2-3 rote Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas Olivenöl
- 1 TL rote Currypaste
- 1-2 TL Currypulver
- 300 ml Kokosmilch
- Saft von 1 Zitrone
- ¼ Bund Koriander
- 2 TL Sojasoße
- zum Garnieren: Sesam

Den Grünkohl waschen und zupfen. Pastinaken, Karotten und Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch fein schneiden. Das Gemüse in etwas Olivenöl anschwitzen. Currypulver und -paste dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Nun den gezupften Grünkohl dazugeben und mit der Kokosmilch ablöschen. 5-10 Minuten garen und mit Zitronensaft, 1 Spritzer Sojasoße und dem gehackten Koriander abschmecken.

Zum Anrichten die Entenbrust aufschneiden und auf dem Curry anrichten. Ein paar Korianderblätter und gerösteten Sesam darüber geben.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 27.11.2017

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen