

Rosenkohlsalat mit Ente

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Rosenkohl
- 300 g Grüne Bohnen
- Salz
- 25 g frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4-5 EL Sojasoße
- 1-2 TL Zucker
- 4 EL Walnussöl
- 2 EL Olivenöl
- 2 (je ca. 200 g) Entenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 5 Stiele Thymian

Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter zerteilen. Bohnen putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen. Die Rosenkohlblätter dazugeben und 1 Minute mitgaren. Alles abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zitronenschale sehr dünn abschälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. ½ Zitrone auspressen. 2 EL Zitronensaft mit Sojasoße, Zucker, Walnussöl und Olivenöl kräftig verrühren. Nach Belieben etwas Wasser dazugeben. Ingwer und Zitronenschale hinzufügen, das Gemüse untermischen und 5 Minuten marinieren.

Inzwischen die Haut der Entenbrustfilets mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden (dabei nicht ins Fleisch schneiden). Eine Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Die Fleischseite salzen, Knoblauch, Chili und Thymian dazugeben. 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Dann wenden und ½ Minute auf der Fleischseite braten, nochmals wenden und im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) im unteren Drittel 12-15 Minuten fertig garen.

2 Minuten ruhen lassen, aufschneiden und mit dem Salat servieren.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 19.01.2019

Koch/Köchin: Tim Mälzer

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