

Süß-saurer Salat mit gegrillter Ente

Mit Mango und Zitrusfrüchten

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Entenbrüste mit Haut (je etwa 300 g)
- 1 Mango (etwa 350 g)
- 1 Grapefruit (roséfleischig)
- 1 Limette
- ¼ Kopf Lollo Rosso
- ¼ Kopf Friséesalat
- 40 g Frühlingszwiebel
- 1 EL Koriander und Pfefferminzblätter

Für die Marinade:

- 2 EL Erdnussöl
- 3 EL dunkle Sojasoße
- 2 EL helle Sojasoße
- Saft einer halben Limette
- ¼ TL zerstoßener Szechuan-Pfeffer
- Salz

Für die scharfe süß-saure Soße:

- 150 g rote Paprikaschote
- 5 thailändische rote Chillies
- 2 geschälte Knoblauchzehen
- 8 EL Reisessig
- 400 g brauner Zucker
- ½ TL Salz

Für die Salatsoße:

- Saft und Schale von einer halben unbehandelten Limette
- 1 EL (15 g) Blütenhonig
- ¼ TL Szechuan-Pfeffer
- ¼ TL weiße Pfefferkörner
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ bis ½ scharfe süß-saure Soße
- 4 EL Erdnussöl

Zubereitung :

Für die gegrillte Ente die Zutaten für die Marinade in einer Glasschüssel gut vermischen. Die Entenbrüste einlegen, rundum mit der Marinade bepinseln und 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Entenbrüste aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und auf den vorgeheizten Grill legen. Von beiden Seiten etwa 6 Minuten grillen, dabei mit restlicher Marinade bestreichen. Gut auskühlen lassen



Rezepte > Salate > Rezept : Süß-saurer Salat mit gegrillter Ente

Für die süß-saure Sauce die Paprika- und Chili-Schoten waschen, teilen, Kerne und Scheidewände entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und herschneiden. In einem Topf ¼ Liter Wasser und 8 Esslöffel Reissessig aufkochen, Zucker und Salz einstreuen, den Knoblauch, die Paprika- und Chili-Stücke zugeben und diese in etwa 15 Minuten weich kochen. Das Ganze mit dem Pürierstab bearbeiten, bis alles sehr fein ist. Dann die süß-saure Soße offen kochen lassen bis sie nach etwa 30 Minuten dick und sämig ist. Da wir von dieser Soße nur etwa einen Teelöffel brauchen, füllen wir den Rest sofort in sterile Gläser mit Schraubdeckel.

Für die Salatsoße schälen wir von der Limette zur Hälfte die grüne Schale ganz dünn ab. Wenn noch weißes dabei ist schneiden wird das mit einem scharfen Messer von der Schale ab. Dann schneiden wir die Limettenschale in feine Streifen. In einer Schüssel wird jetzt der Honig mit dem Limettensaft verrührt, bis sich der Honig aufgelöst hat. Der Szechuan-Pfeffer wird trocken in einer Pfanne erhitzt, bis er duftet. Dann wird er zusammen mit den weißen Pfefferkörnern im Mörser fein zerstoßen. Der Knoblauch wird geschält und sehr fein gewürfelt. Pfeffer, Salz, Knoblauch und ein halber TL scharfe süß-saure Soße werden jetzt eingerührt. Unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen wird jetzt das Erdnussöl eingeschlagen, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat.

Nun brauchen wir von der Mango schöne Scheiben. Das kann man so machen: Wir legen uns die Mango mit dem Stilansatz nach oben und von uns weg auf das Schneidbrett und schneiden etwa je einen cm rechts und links neben dem Kern herunter. Nun haben wir zwei schöne Backen, von denen wir das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel im Ganzen auslösen und quer in Scheiben schneiden. Das restliche Fruchtfleisch um den Kern herum ergibt kleinere Stücke, die wir fürs Müsli verwenden können. Die pink Grapefruit wird quer zum Stilansatz mittig halbiert. Dann schneiden wir das Fruchtfleisch mit einem scharfen spitzen Messer zwischen den Häuten heraus. Von der Limette brauchen wir noch ein paar Scheiben, die wir hauchdünn schneiden.

Die Salate in Mundgerechte Stücke reißen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

Die kalte Entenbrust quer in dünne (1/2 cm) Scheiben schneiden und fächerförmig auf den Tellern anrichten. Scheiben von der Frühlingszwiebel auf das Entenfleisch geben. Mangoscheiben und Grapefruit-Stücke daneben anrichten. Etwas Salat daneben legen. Die Salatsoße über alles träufeln und mit gehackten Kräutern bestreuen. Den Süß-sauren Salat mit gegrillter Ente mit Limettenscheiben garnieren.

Tipp der Aalener Kochbären :

Wer Schärfe verträgt kann sich von der puren süß-sauren Soße einen Teelöffel über die Entenbrust träufeln. Schmeckt fantastisch!