

Entenbrust mit Mango, Ingwer und Frühlingszwiebeln

Kategorie	Geflügel
Geographisch	asiatisch
Rezept für	2 Personen
Schwierigkeit	Chefkoch
Zubereitung	30 Minuten



Dieses Gericht lässt sich als Vorspeise auch bestens in ein europäisches Menü integrieren. Wenn Sie eine gut ausgereifte Mango verwenden, passt die warme Entenbrust gut dazu und die Vinaigrette mit Orangen und Limetten bildet eine spannende Brücke.

Mise en place

1 grosse reife Mango

1 Entenbrust à 300 g

Salz

Pfeffer

1 EL Erdnussöl

1 daumengrosses Stück Ingwer

1 Orange

1 Limette

1 TL brauner Zucker

1 Mokkalöffel Milerb-Chili

1 Mokkalöffel Milerb-Zitronengras

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Frucht längs dem Kern entlang teilen, die Hälften schälen und in schmale Spalten schneiden. Diese dekorativ auf den Tellern anrichten.

Den Ofen auf 80° C stellen und einen Teller mitwärmen.

Die Entenbrust abspülen und trockentupfen, die Haut diagonal einritzen und das Fleisch kräftig würzen.

Die Entenbrust auf der Hautseite bei grosser Hitze 4 - 5 Minuten anbraten, dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 4 - 5 Minuten weitergaren. Im Ofen warm stellen.

Den Ingwer schälen und in eine Schüssel reiben.

Die Orange und die Limette auspressen, mit dem Zucker zum Ingwer geben und verrühren, bis sich der Zucker aufzulösen beginnt. Die Milerb Würzkräuter, den Pfeffer und das Olivenöl beifügen und gut mischen.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Ganz kurz im warmen Olivenöl knackig garen.

Zum Servieren die Entenbrüstchen quer in Scheiben schneiden, auf den Mangospalten anrichten, mit der Frühlingszwiebel ausgarnieren und mit der Vinaigrette beträufeln.