# Rucolasalat mit Entenbrust und Mango-Dressing

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 333 kcal/1396 kJ | | |
| Eiweiß: | 17,6 g | Fett: | 27,4 g |
| Kohlenhydrate: | 4 g | | |

**Zutaten für 4 Portionen :**

| | |
|---|---|
| 1 | Entenbrust (300 g) |
| | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 75 g | kalifornische Walnüsse |
| 200 g | Rucola (Rauke) |
| 1 | kleiner Radicchio |
| 100 g | Kirschtomaten |
| 50 g | Mangofruchtfleisch |
| | Saft von 1/2 Zitrone |
| | Saft von 1 Orange |
| 1 Messerspitze | grob geschroteter Chili |
| 1 EL | Walnussöl |

**Zubereitung:**

**1.** Entenbrust abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Hautseite nach unten in einer trockenen Pfanne 5 Minuten braten. Wenden und Fleischseite 5 Minuten braten. Hitze reduzieren und Entenbrust weitere 10-12 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Abkühlen lassen.

**2.** Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Rucola und Radicchio putzen. Radicchio klein schneiden. Salat abspülen und trockenschleudern. Tomaten abspülen und halbieren.

**3.** Mango sehr klein würfeln. Mit Zitronen- und Orangensaft sowie Chili und Walnussöl verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Entenbrust in Scheiben schneiden. Rucola, Radicchio und Tomaten mit dem Mango-Dressing mischen und zusammen mit der Entenbrust auf Tellern anrichten. Mit Walnüssen bestreut servieren.