



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

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.

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