Chicorée-Salat mit Feigen und Entenbrust

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Entenbrust
2 Entenbrustfilets mit Haut (je ca. 300 g)
Salz, Pfeffer

Salat
4 Köpfe Chicorée (rot und weiß)
je 100 g rote und grüne Trauben (kernlos)
50 g Rucola
4 Stück frische Feigen
1 EL Akazienhonig (oder Blütenhonig)
1 EL Feigensenf
1 TL Ingwer (gemahlen)

Dressing
2 EL Traubenkernöl
2 EL Walnussöl
2 EL dunkler Balsamico
1 TL Akazienhonig (oder Blütenhonig)
Salz, Pfeffer

Sowie
100 g Walnusskerne
grobes Meersalz

Zubereitung (circa 50 bis 60 Minuten):

Die Entenbrustfilets säubern, auf den Fleischseiten die Silberhäutchen und die Sehnen sowie auf den Hautseiten überschüssiges Fett an den Rändern entfernen. Die Hautseiten der Entenbrustfilets rautenförmig einritzen (nicht durchschneiden). Beide Seiten salzen und nur die Fleischseite zusätzlich pfeffern.

Die Filets mit der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze langsam anbraten, sodass das Fett gleichmäßig austreten kann und die Haut goldbraun und knusprig wird. Danach die Fleischseite kurz anbraten. Beides dauert insgesamt circa acht bis zehn Minuten. Den Bratensaft in der Pfanne für später aufbewahren. Die Entenbrustfilets auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad Umluft für 15 bis 20 Minuten fertig garen.

Das Fleisch soll innen schön zartrosa bleiben. Dazu am besten die „Druckprobe“ machen: Wenn das Fleisch beim Drücken leicht zurückfedert, die Filets aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden für circa acht Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft setzt.

In der Zwischenzeit den Chicorée putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden, die Blätter ablösen und dann ganz lassen oder in mundgerechte Stücke schneiden. Die gewaschenen Trauben halbieren und mit dem gewaschenen Rucola zum Chicorée geben.

Für das Salatdressing Walnussöl, Traubenkernöl, Balsamico und Akazienhonig (oder Blütenhonig) verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Stielansätze der Feigen entfernen, die Früchte halbieren und mit den Schnittseiten im zuvor gewonnenen Bratensaft der Entenbrustfilets bei kleiner Hitze dünsten. Gemahlenen Ingwer, einen Esslöffel Akazienhonig (oder Blütenhonig), einen Esslöffel Feigensenf dazugeben und die Feigen darin wenden. Herd ausstellen, die Feigen etwas abkühlen lassen und dann zum Chicorée-Salat geben. Mit Dressing marinieren und dabei alles vorsichtig vermengen.

Zum Servieren den Salat auf Tellern verteilen, die warmen Entenbrustfilets aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit etwas grobem Meersalz bestreuen. Zum Schluss Salat und Entenbrustscheiben mit Walnusskernen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

750 kcal – 60 g Fett – 35 g Eiweiß – 20 g Kohlenhydrate