



Geräucherte Entenbrust in Thymianhonig mit marinierten Melonen

Zutaten für vier Portionen:

250 g geräucherte Entenbrust
400 g verschiedenfarbige Melonenkugeln
60 g Salatblätter
Saft von 2 Zitronen
2 TL Honig
3 Zweige Thymian
1 TL Chiliflocken
1 TL Ingwer in feine Streifen geschnitten
Salz, Pfeffer
4 Sträußchen Kerbel
1 TL Chiliflocken zum Bestreuen

Zubereitung (circa 20 Minuten - ohne Marinierzeit):

Geräucherte Entenbrust in Streifen schneiden, Ingwerstreifen zugeben. Honig mit Olivenöl, Zitronensaft und gerebeltem Thymian gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Diese Marinade über die Streifen von Entenbrust und Ingwer geben, vermengen und circa eine halbe Stunde ziehen lassen. Salatblätter auf flachem Teller als Bett anrichten, Melonenkugeln darauf verteilen, Entenbrustsalat mit Marinade über die Melonenkugeln verteilen. Zum Schluss kalt gepresstes Öl darüber träufeln, mit Pfeffer nachwürzen und mit einem Teelöffel Chiliflocken bestreuen. Zum Schluß mit Kerbel garnieren.

Beilage: Kräuterfladen aus Pizzateig (Nährwert nicht berechnet)

Nährwerte pro Portion:

213 kcal - 11g Fett - 13 g Eiweiß - 15 g Kohlenhydrate - 1 BE
Dieses Gericht ist lactosefrei und eifrei.