



## **Marinierte Entenbrust auf Pflücksalat**

### **Zutaten (für vier Personen)**

250 g geräucherte Entenbrust  
1 EL Ahornsirup  
1 EL gerebelter Thymian  
1 TL Chiliflocken  
80 ml Orangensaft  
Abrieb von einer unbehandelten Orange  
3 EL Olivenöl  
150 g Pflücksalat  
2 Orangen (Filets)  
1 TL frisch gehackter Ingwer  
80 ml Apfelsaft  
2 EL Obstessig  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (circa eine Viertelstunde -ohne Marinierzeit)**

Entenbrust in Scheiben schneiden. Gerebelten Thymian mit Orangenabrieb, Orangensaft, Olivenöl, Ahornsirup, Chiliflocken und frisch gehacktem Ingwer gut verrühren. Entenbrustscheiben damit beträufeln, abgedeckt im Kühlschrank circa zwei Stunden ziehen lassen.

Restliche Marinade mit Apfelsaft, Obstessig und restlichem Olivenöl gut verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen. Pflücksalat mit der Marinade anmachen und in tiefem Teller als schönes Bukett anrichten. Vorbereitete Entenbrustscheiben rundum legen und mit Orangenfilets garnieren.

### **Nährwerte pro Portion**

281 kcal - 20 g Fett - 12 g Eiweiß - 14 g Kohlenhydrate - 1 BE

**Dieses Gericht ist gluten-, lactose- und eifrei.**