Gebratene Entenbrust auf Linsensalat

Herzhaft, delikate Sommerküche: Das Rezept für gebratene Entenbrust auf Linsensalat lässt sich auch von Neulingen mühelos zubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 5 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

4 Stk.	Entenbrustfilets
1 Knolle	Knoblauch
80 g	Linsen (Beluga)
8 Stk.	Lorbeerblätter
80 g	Linsen (rote)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 Stiele	Thymian
2 Stk.	Zwiebel
1 Prise	Salz
4 EL	Olivenöl
4 EL	Dattelessig
1 Bund	Brunnenkresse

Zubereitung

1. Zunächst die Beluga-Linsen (schwarze Linsen) für die gebratene Entenbrust auf Linsensalat gründlich mit Wasser spülen und zusammen mit den Lorbeerblättern und der zerdrückten Knoblauchzehe in Salzwasser für 10 Minuten garen.

2. Die roten Linsen dazugeben. Für weitere 5 Minuten garen und durch ein Sieb abtropfen lassen. Kurz mit kalten Wasser abschrecken. Den Backofen auf 160 Grad Celsius vorheizen.

3. Die Entenbrust auf der Hautseite mit einem sehr scharfen Messer vorsichtig rautenförmig einschneiden, ohne dabei das Fleisch zu verletzen. Mit der Hautseite die Entenbrust in eine kalte Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zunächst nur das Fett auslassen. Die Hitze nach 5 Minuten etwas erhöhen und die Haut hellbraun Farbe nehmen lassen.

4. Die Fleischseite salzen und pfeffern und diese Seite für etwa 2 Minuten anbraten. Dabei den Thymian, Lorbeerblätter und eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Die Entenbrust mit der Pfanne im Ofen für 8 Minuten weitergaren. Anschließend das Fleisch in Alufolie schlagen und ruhen lassen.

5. Zwiebel schälen, sehr fein schneiden und mit Essig, Öl und Wasser mit einem Schneebesen zu einer Vinaigrette verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Linsen mit der Vinaigrette in einer Schüssel marinieren und 5 Minuten ziehen lassen. Zwischenzeitlich die Brunnenkresse mit einer Küchenschere von den Stielen schneiden. Vorsichtig unter die Linsen heben.

6. Den Linsensalat auf einen flachen Teller geben, die Entenbrust schräg in zentimeterdicke Scheiben schneiden und über den Salat anrichten.

Tipp

Als Alternative zur gebratenen Entenbrust auf Linsensalat können Scheiben vom Roastbeef oder Tafelspitz gereicht werden. Die Fleischscheiben einfach in warmer Brühe durchwärmen und zum Linsensalat reichen.