

Aus der Hado-Küche: Ein Salatrezept

Restaurant Services

Roter Linsensalat mit gebratener Kokos-Entenbrust und Limonen-Ahorn-Dressing

für 4 Personen:

250 g	rote Linsen
2	kleine Zwiebeln
300 g	Entenbrust
	Ur- oder Steinsalz
25 g	Kokosfett
100 g	Rucola
2	Kiwis
1 ½ EL	Zitronensaft
	weißer Pfeffer aus der Mühle
	Galgant, Mutterkümmel
2 TL	Ahornsirup
1 EL	Walnussöl
2 EL	Schnittlauchröllchen

Die Linsen in stehendem Wasser waschen und alle Schmutzteilchen abschöpfen. Eine Zwiebel würfeln und beiseite stellen, die andere halbieren und mit den Linsen von gesalzenem Wasser bedeckt in 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Abkühlen lassen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Entenbrust einkerben und salzen. Das Kokosfett in einem feuerfesten Gefäß erhitzen, die Entenbrust etwa 5 Minuten kräftig anbraten und dann im Backofen auf der untersten Schiene etwa 10 Minuten weiter braten. Abkühlen lassen.

Den Rucola waschen, lange Stiele abknipsen und große Blätter klein reißen. Die Kiwis schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Den Zitronensaft mit etwas Salz, Galgant, Mutterkümmel und Pfeffer, dem Sirup und dem Öl verrühren und mit den Zwiebelwürfeln, den Kiwischeiben und den Linsen vermengen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden. Das Fleisch unter den Linsensalat mischen.

Eine Platte mit dem Rucola auslegen, den Linsensalat darauf geben und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.