

Ackersalat mit Entenbrust

Auch an den Festtagen und vor allem danach, hat man Lust auf etwas leichtere Kost. Ein Salat als Mahlzeit gleicht die Kaloriensünden wieder aus. Mit edler Entenbrust eignet er sich auch für Gäste. Rote Beete, Orangen und Nüsse liefern reichlich Vitamine.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 200 g Ackersalat (Feldsalat)
- ▶ 2 Entenbrüste
- ▶ 2 EL Öl zum Anbraten
- ▶ 1 Orange
- ▶ 2 Rote Beete Knollen gekocht
- ▶ einige Walnüsse
- ▶ 8 EL Olivenöl
- ▶ 8 EL Himbeer- oder Pfirsichessig
- ▶ 1 TL Senf
- ▶ Pfeffer, Salz



Zubereitung:

- ▶ Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- ▶ Die Haut der Entenbrüste kreuzweise einschneiden.
- ▶ Öl in einem backofenfesten Topf erhitzen.
- ▶ Die Entenbrüste erst 4 Minuten auf der Hautseite anbraten, wenden und noch kurz auf der anderen Seite braten.
- ▶ Dann den Topf in den Backofen schieben. Noch 15 – 18 Minuten im Ofen garen.
- ▶ Inzwischen den Ackersalat putzen.
- ▶ Die Orangen filetieren (siehe PTAheute Rezepte/Dessert).
- ▶ Die Rote Beete in Würfel schneiden.
- ▶ Die Walnüsse halbieren oder klein hacken.
- ▶ Aus 8 EL Olivenöl, 4 EL Essig, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer das Salatdressing anrühren.

- ▶ Den Ackersalat mit den Rote Beete-Würfeln mischen und mit dem Dressing anmachen.
- ▶ Die Nüsse darüber streuen.
- ▶ Die Entenbrust in Scheiben schneiden.
- ▶ Mit den Orangenfilets auf einen Teller geben.
- ▶ Die Entenbrust mit dem restlichen Essig übergießen.