

# Rezept Grüner Salat mit Mango und Entenbrust

## Zutaten für 4 Personen:

2 Entenbrustfilets (a 300 g)  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
30 g Butterschmalz  
1 kleiner Kopf Eichblattsalat  
1/2 Kopf Frisee-Salat  
1 große, reife Mango  
40 g Walnusskerne  
4 EL Öl  
3 EL Essig-Essenz  
4 EL Sherry  
1 EL Honig  
2 TL gemahlener rosa Pfeffer

## Zubereitung

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Entenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen. Die Haut kreuzweise einschneiden. Mit Salz, Pfeffer einreiben. Rundum im Butterschmalz anbraten (zuerst mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen). In ca. 20 Min. im Ofen fertig schmoren.
2. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Danach in mundgerechte Stücke rupfen.

3. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln. Walnusskerne grob hacken. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen. In Alufolie wickeln und ca. 10 Min. ruhen lassen.

4. Öl mit Essig-Essenz, Sherry, 3 EL Wasser, Honig, rosa Pfeffer; Salz verrühren. Fleisch in Scheiben teilen. Alle Zutaten mit dem Dressing mischen. Entenbrust darauf anrichten. Evtl. mit Baguette servieren.

Autor Sabine Pach

*Zurück zu den Salatrezepten*