

Entenbrust mit buntem Salat

Zutaten für 4 Personen:

4 EL & 1 TL	Assam-Tee (oder 7-8 Teebeutel)
2	Entenbrustfilets (je 250 g)
200 g	Feldsalat
200 g	Kirschtomaten
1	rote Paprikaschote
1 Bund	Radieschen
10 g	Butterschmalz
50 g	Alfalfa-Sprossen (Luzerne)
3 EL	weißer Balsamessig
6 EL	Olivenöl
Salz	
frisch gemahlener Pfeffer	

Zubereitung:

Zuerst 4 EL Tee mit 500 ml kochendem Wasser aufgießen und zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und im Tee möglichst über Nacht ziehen lassen.

Übrigen Tee mit 50 ml kochendem Wasser begießen, zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen. Durchsiehen und abkühlen lassen. Salat, Tomaten, Paprika und Radieschen putzen, waschen. Tomaten halbieren, Paprika in Streifen und Radieschen in Scheiben schneiden. Das Fleisch abtropfen lassen, salzen und pfeffern. Schmalz erhitzen. Fleisch mit der Hautseite darin bei starker Hitze kräftig anbraten. Unter Wenden bei mittlerer Hitze in 15 Minuten gar braten. Herausnehmen und zum Warmhalten in Alufolie schlagen.

Alle Salatzutaten und Sprossen anrichten. 3 EL Tee, Essig und Öl verrühren, salzen, pfeffern und über den Salat träufeln. Fleisch aus der Alufolie nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten (je nach Marinierzeit)