

Klaus-Werner Wagner's Rezeptarchiv
Entenpoulardenbrust mit Garnele gefüllt und Rucola-Salat

Zutaten: 4 Entenpoulardenbrüste (mit Haut), 4 rohe Riesengarnelen (ohne Kopf und Schale), 2 EL Honig, Zesten und Saft von 3 Bio-Orangen, 1 rote Chilischote, Salz, 250g Rucola, 50ml Aceto Balsamico Bianco, 70ml kaltgepresstes Olivenöl, Korianderkörner aus der Mühle, weißer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem: 1 Aluschale ohne Löcher

Zubereitung: Die Entenpoulardenbrüste waschen und trocken tupfen und die Haut diagonal einschneiden. Jeweils am zulaufenden Ende eine Tasche hineinschneiden, dabei die Seiten nicht verletzen. In jede Tasche eine Garnele schieben, sodass nur noch das Schwanzstück zu sehen ist. Den Honig in einer Aluschale erhitzen, die Orangenzesten dazugeben, glasieren und mit dem Orangensaft ablöschen. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, die Hälfte waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Zu dem Honig geben, die Flüssigkeit auf ein Viertel reduzieren und abkühlen lassen. Die Entenpoulardenbrüste mit etwas Mariande bestreichen, die restliche Mariande beiseitestellen. Die Brüste auf der Hautseite 4-5 Minuten garen, dann wenden und 5 weitere Minuten grillen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit Salz würzen. Den Rucola waschen, verlesen und trocken schütteln. Den Essig mit kaltgepresstem Olivenöl und etwas frisch gemahlenem Koriander mischen, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Rucola geben. Den Salat auf vier Teller verteilen, die Poulardenbrustscheiben anlegen und die beiseitegestellte Honig-Chili-Mariande darübergerben.