

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. April 2024 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Tim Renz

Mangosalat mit gebratener Entenbrust

Zutaten für zwei Personen

Für den Mangosalat:

2 kleine Mangos
1 rote Chilischote
100 g Erdnüsse
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mangos schälen, halbieren, vom Kern lösen und in Streifen schneiden. Koriander fein hacken. Chili fein hacken. Erdnüsse in einer Pfanne anrösten und mit Chili nach Geschmack und Koriander zur Mango hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing:

1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
2 Limetten, Saft
25 ml Sojasauce
25 ml geröstetes Sesamöl
10 ml Fischsauce
25 ml Reisessig

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides klein schneiden.

Sesamöl erhitzen und Knoblauch und Ingwer damit übergießen. Limetten halbieren und auspressen. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Limettensaft mit Fischsauce, Sojasauce, Reisessig und Frühlingszwiebeln vermengen und mit Knoblauch-Ingwer-Öl vermischen. Mangosalat mit dem Dressing vermengen.

Für die Ente:

1 Entenbrust, à ca 400 g, mit Haut
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Haut der Entenbrust in Kreuzform einritzen und auf der Haut in einer Pfanne knusprig anbraten. Fleisch salzen, dann Butter und Knoblauch dazugeben und durchschwenken. Anschließend im Backofen ca. 8 Minuten fertig garen und in Scheiben schneiden.

Für die Garnitur:

½ Bund Koriander

Koriander hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.