

Marinierte Entenbrust mit Feigen-Koriander-Salat



Ein leckeres Hauptgericht, zubereitet von Monique Lamborelle aus Canach.

Fotos: Guy Wolff

Die Entenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und mit dem Pökelsalz, dem Koriander, dem Zucker, den Senfkörnern, dem Lorbeerblatt, den Wachholderbeeren und 80 ml Ahornsirup, so wie 200 ml Wasser mit dem Pürierstab pürieren. Die Filets während mindestens drei Stunden darin marinieren.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und in heißem Fett rundum kurz aber fest anbraten. Im vorgewärmten Backofen bei 90 Grad während 30 Minuten fertig garen.

Für den Salat die Feigen waschen, trocken tupfen und vierteln. Koriander und Salat waschen und trocken schleudern. Den Koriander grob zupfen. Den restlichen Ahornsirup mit dem Apfelessig verrühren und mit den Feigen und dem Koriander mischen.

Zum Anrichten, die Toastscheiben auf vier Teller verteilen und den Salat auf die Toasts verteilen. Die erkalten Entenbrustfilets in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat dressieren.

Zutaten für vier Personen

4 Entenbrustfilets
(à ca. 120 g, ohne Haut)
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Pökelsalz (vom Metzger) oder 1 TL Kochsalz
1 EL Korianderkörner
1 TL brauner Zucker
1 TL Senfkörner
1 Lorbeerblatt
3 Wachholderbeeren
120 ml Ahornsirup
1 EL Olivenöl

FÜR DEN SALAT

6 reife Feigen
1 Bund Koriander
150 g gemischter Salat
4 EL Apfelessig
4 Scheiben Toastbrot (getoastet)

Weintipp

Dazu passt ein guter Cru aus dem Rhône-Gebiet vorzüglich, sei es ein einfacher Lirac oder ein grandioser Châteauneuf-du-Pape.