WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet auf grünem Salat

Zutaten (für 4 Personen):



2 Entenbrustfilets
1 Kopfsalat
100 g Baby-Spinat
0.5 Salatgurke
150 g Zuckerschoten
1 Apfel
200 ml Buttermilch
6 EL Weißweinessig
Salz und Pfeffer
25 g Wasabi-Nüsse
Koriander

Nährwerte:

Pro Portion ca. 309 kcal, 18 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet auf grünem Salat

Zubereitung:

1. Zuerst die Haut der Entenbrustfilets rautenförmig einschneiden.



2. Dann die Entenbrustfilets ohne Öl auf der Hautseite circa 3 bis 4 Minuten scharf anbraten.



3. Jetzt drehen und bei mittlerer Hitze circa 8 Minuten braten.

Entenbrustfilet auf grünem Salat



4. Anschließend die Entenbrustfilets bei 100 Grad für 10 bis 12 Minuten zu Ende garen. Unser Tipp: Vor dem Anschneiden ein paar Minuten ruhen lassen – so tritt weniger Fleischsaft aus und das Entenbrustfilet bleibt schön saftig-zart.



5. Als nächstes Salat, Spinat, Gurke, Zuckerschoten und Apfelspalten auf Tellern anrichten. Dann Buttermilch, Orangensaft und Essig mit Salz und Pfeffer verrühren und darübergeben.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenbrustfilet auf grünem Salat

6. Zum Schluss die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten und mit Wasabi-Nüssen und Koriander genießen.





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**