



Entenbrust auf Spargel & Erdbeeren

1. Spargel putzen und in ca. 4 cm lange Stücke teilen. In Salzwasser garen. Abgießen, abschrecken.
2. Fleisch in Öl von jeder Seite ca. 7 Min. braten. Salzen und pfeffern.
3. Erdbeeren putzen, in Scheiben schneiden. Salat zerteilen. Orangenschale in Zesten abziehen, Frucht auspressen. Minze in Streifen schneiden. Mit Schale, Mayonnaise und Schmand verrühren. Mit 3-4 EL Saft, Salz, Pfeffer abschmecken.
4. Filets aufschneiden, mit Salat, Spargel, Erdbeeren und Dressing anrichten. Mit Mandeln und Pfeffer bestreut servieren.

Zutaten (für 2 Personen)

300 g Spargel, weiß
300 g Spargel, grün
Salz und Pfeffer
2 Entenbrust (Filets, à ca. 200g)
3 EL Öl
250 g Erdbeeren
1 kleiner Frisée
1 Orange, unbehandelt
1/2 Bund Minze
3 EL Mayonnaise
150 g Schmand
2 EL Mandel(n) in Blättchen, geröstet
Pfeffer, rosa, grob gemahlen

Zeit (inkl. Zubereitung)

ca. 35 min.

Nährwerte (pro 100g)

keine Angabe