



3 Fleisch

Salade de magret de canard à l'orange



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Entenbrust-Fett diagonal einschneiden. In Öl auf der Fettseite 4-5 Min. braten, wenden, nochmals 4-5 Min. braten. Ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Olivenöl, Orangensaft und Zitronensaft im Shaker mischen. Salat mit Dressing mischen, Tomate, Oliven, Orangenspalten und Ente darüber verteilen.

Zutaten

- ☐ 125-150 g Entenbrustfilet
- ☐ 50 g Batavia-Salat
- ☐ 50 g Brunnenkresse
- ☐ 1 Rispentomaten, in Spalten
- ☐ 10 Oliven, halbiert
- ☐ ½ Orange, in Spalten
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 2 EL Orangensaft
- ☐ 1 EL Zitronensaft
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	370 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	25 g
Eiweiß	24 g