

# Vorspeise

Fenchel-Orangensalat mit rosa gebratener Ente

Zutaten:

200 g Fenchel  
1 St. Orange  
40 g Cashew-Nüsse  
1 TL Dijonsenf  
0.1 Bund Rosmarin  
0.1 Bund Thymian  
0.1 Bund Petersilie  
1 St. Knoblauchzehen  
1 EL Honig  
Apfelessig  
Olivenöl  
Fleur de Sel  
200 g Entenbrust

Zubereitung:

Entenbrust von Sehnen und Silberhaut befreien und die Hautseite rautenförmig einschneiden. Nun salzen und in einer Pfanne zunächst auf der Hautseite knusprig anbraten. Wenn die Hautseite gut gebräunt ist, einmal wenden und kurz weiterbraten. Entenbrust mit der Fleischseite auf einen Ofenrost legen und im Ofen bei 80 Grad etwa 50 Minuten garen. Wenn eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist, die Temperatur auf 65 Grad reduzieren und für 30 Minuten weitergaren. Kurz vorm Servieren Butter in einer Pfanne erhitzen und Ente mit etwas Rosmarin Thymian und Knoblauch nachbraten. Fenchel von Grün und Strunk befreien und sehr fein schneiden. Orangen filetieren und kleinschneiden, den Saft dabei auffangen. Aus Essig, Senf, Salz, Honig, Olivenöl und dem Orangensaft eine Vinaigrette herstellen. Fenchel mit Orangenfilets, der Vinaigrette und kleingeschnittener Petersilie vermengen und auf Gläschen verteilen. Ente in sehr dünne Scheiben schneiden und je 2 Scheiben auf dem Salat drapieren.