

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

ENTENBRUST-SATÉS

mit Erdnüssen und Mango-Currysauce



Dirk Luther
Dirk Luther

Entenbrust-Satés

mit Erdnüssen und Mango-Currysauce

ZUTATEN

ENTENBRUST-SATÉS
 2 Barbarie-Entenbrüste ohne Haut
 8 Holz- oder Metallspieße
 10 EL Sojasauce
 3 EL Sesamöl
 1 EL Cayennepfeffer
 Saft von einer Zitrone
 2 EL brauner Zucker
 100 ml Kokosmilch
 3 EL Currypulver
 60 g Erdnüsse
 2 EL Koriander, fein geschnitten

MANGO-CURRYSAUCE
 6 EL Erdnussöl
 2 EL Currypulver
 100 ml Orangensaft
 1 Mango/Ready to eat
 1 Chilischote
 3 EL Crème fraîche
 100 g Vollmilchjoghurt
 1 EL Honig
 Salz und Pfeffer aus der Mühle



WINTERGRILLEN TIPP NR. 1

Im Winter ist es viel schwieriger, den Grill auf konstanter Temperatur zu halten und der Verbrauch an Kohlen oder Briketts ist höher. Achten Sie darauf, genügend Brennmaterial in Reserve zu haben. Hier ist es wichtig, möglichst gute Qualität mit langer Brenndauer eingekauft zu haben.

ENTENBRUST-SATÉS Entenbrust abbrausen, trocken tupfen, der Länge nach in 12 lange Streifen schneiden. Sojasauce mit Öl, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker, Kokosmilch und Currypulver vermengen und glattrühren. Filets in die Marinade legen und mindestens 3 Stunden marinieren und kühl stellen.

Die Entenbruststreifen aus der Marinade nehmen und auf die Spieße stecken (Holzspieße vorher 1 Stunde in kaltes Wasser legen). Die Spieße auf dem heißen Grill rundum grillen, dabei mehrmals wenden. Spieße mit Erdnüssen und geschnittenem Koriander bestreuen.

MANGO-CURRYSAUCE Das Currypulver in 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne anschwitzen, mit dem Orangensaft ablöschen und einkochen lassen. Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Chili halbieren, entkernen und grob hacken. Mangowürfel, Chili, Crème fraîche, das übrige Erdnussöl und den Joghurt vermischen. Die Joghurtmischung mit dem Orangen-Currymix vermengen und mit dem Pürierstab sehr fein mixen. Die fertige Sauce mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

DAZU PASST

Feldsalat mit Datteln und Zitrusfrüchten

ZUTATEN

SALAT
 200 g Feldsalat, geputzt
 1 kleine Fenchelknolle mit Grün
 1 Kopf Friséesalat
 8 frische Datteln
 1 unbehandelte Grapefruit

1 unbehandelte Orange
 1 Hand geschälte Walnüsse
 1 Avocado

VINAIGRETTE
 1 unbehandelte Orange
 1 unbehandelte Zitrone

6 EL Rapsöl
 1 EL heller Balsamicoessig
 1 EL grober Senf
 2 EL Honig
 2 EL Schnittlauchröllchen
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

SALAT Den Salat mehrfach gründlich waschen und trocken schleudern. Den Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig heraus schneiden, die Hälften in sehr dünne Scheiben schneiden und das Fenchelgrün fein hacken. Die Datteln entkernen und in kleine Würfel schneiden. Grapefruit und Orange filetieren. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze anrösten. Die Avocado halbieren, den Kern auslösen, Haut entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

VINAIGRETTE Von der Orange und der Zitrone jeweils etwa 2 EL Schale abreiben, dann die Früchte auspressen. Orangen- und Zitronenabrieb mit dem Saft einer Orange und einer halben Zitrone, dem Rapsöl und den restlichen Zutaten zu einer Vinaigrette mischen.

ANRICHTEN Den Salat mit der Vinaigrette mischen und mit den restlichen Zutaten zu einem dekorativen Salat anrichten.

LEICHT | ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 MIN. | 4 PORTIONEN