3 Meat

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**