

Rezept Februar 2015 - Bulgursalat mit Ente



Zutaten

120 g	Bulgur (WL)	2 EL	getr. Minze
2	Tomaten	1 EL	Olivenöl (WL)
3	Frühlingszwiebeln	6 EL	Zitronensaft
2	Möhren		Salz
1	Salatgurke		Pfeffer
1	Bund glatte Petersilie	2	kleine Barbarie-Entenbrüste

So geht's

1. Bulgur in einem Liter Salzwasser kurz aufkochen, 15 Min. quellen lassen. In einem Haarsieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mit Zitronensaft mischen und eine Stunde ziehen lassen.
2. Die Tomaten oben einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, die Haut und Kerne entfernen. Tomatenfleisch, Salatgurke und Frühlingszwiebeln in kleine Würfel schneiden, Karotten raspeln, Petersilie klein hacken.
3. Gemüse unter den Bulgur mischen, mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken, mindestens eine halbe Stunde kühl stellen.
4. Entenbrüste salzen und pfeffern, in einer Pfanne ohne Fett zunächst auf der Hautseite bei nicht zu starker Hitze anbraten, evt. Fett etwas abgießen. Von allen Seiten kurz weiterbraten, dann bei 120°C für 30 Min. in den Backofen.
5. Herausnehmen, abkühlen lassen, in feine Scheiben schneiden und auf dem Bulgur-Kräuter-Salat anrichten.