



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Proseco und Bruschetta

Peperoni mit Thunfischfüllung

Bohnensalat mit Entenbrust

Gefüllte Pfirsiche

Zutaten:

Zubereitung:

Bohnensalat mit Entenbrust

2 Stk	Entenbrust	
	Salz	
	Pfeffer	
400 g	Bohnen	grüne
12 Stk	Cherrytomaten	
1 Stk	Schalotte	
5 EL	Olivenöl	
3 EL	Estragonessig	
	Salz, Pfeffer	
	Estragon	Garnitur

Ofen samt Blech auf 80°C vorheizen. Entenbrust kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ohne Fettzugabe zuerst auf der Hautseite 3-4 Minuten, dann auf der Fleischseite 1-2 Minuten anbraten. Mit der Fleischseite auf das heiße Blech legen und in der Ofenmitte ca. 80 Minuten sanft garen.

Bohnen in Salzwasser knapp weich kochen. Eiskalt abschrecken. Bohnen und Tomaten halbieren. Schalotte fein hacken. Kurz vor Bratzeitende der Entenbrust Schalotte im Olivenöl 1 Minute dünsten. Bohnen und Tomaten beigegeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Mit Estragonessig ablöschen, würzen und auf vorgewärmte Teller anrichten. Entenbrust tranchieren und darauf legen.

Mit Estragon garnieren.