

Tagliatelle mit Salbei-Entenbrust und Bohnenkernen

Zutaten für 2 Portionen

250 g junge grüne Bohnenkerne (evtl. tiefgekühlt)
250 g Schalotten
Salz|Pfeffer, frisch gemahlen
2 Entenbrustfilets
125 g Tagliatelle
50 ml weißer Traubensaft
50 ml Geflügelbrühe (hefefrei)
100 ml Orangensaft, frisch gepresst
½ EL Orangenschale, fein gerieben
1 Prise Kurkuma (Gelbwurz)
2 Zweige Salbei
20 g kalte Butter

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Die Bohnenkerne aus den Hüllen drücken. Die ungeschälten Schalotten in Salzwasser etwa 2 bis 3 Min. kochen und anschließend kalt abspülen. Jeweils die Zwiebelenden abschneiden und die Schalotten aus der Schale drücken.

Die Haut der Entenbrüste kreuzförmig einritzen und auf diese knusprig anbraten, wenden und weitere 3 Min. braten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch bei 180 Grad 8 Min. im Backofen garen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Die Schalotten im Bratfett braun anbraten. Mit Traubensaft, der Brühe und dem Orangensaft ablöschen. Orangenschale und Kurkuma zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. einkochen.

In der Zwischenzeit die Entenbrustfilets wenden und weitere 8 Min. braten. Salbei kurz abspülen, trocken tupfen und fein hacken (ein paar Blättchen zum Garnieren beiseite legen). Mit der kalten Butter und den Bohnenkernen unter die Sauce rühren und einige Min. aufkochen lassen, bis die Bohnen gar sind.

Tagliatelle abgießen und sofort mit der Sauce vermischen. Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Die Nudeln auf dem Teller verteilen und die Entenbrustscheiben fächerförmig in die Mitte legen. Mit den Salbeiblättchen dekorieren.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/tagliatelle_mit_salbei-entenbrust_und_bohnenkernen_bei_h