



Entenburger

Zutaten für zwei Personen:

- 2 Hamburgerbrötchen
- 2 Entenbrüste (mittelgroß)
- Quark 40 Prozent Fett
- 1 Kohlrabi
- 1/4 Rotkraut
- 3 Blätter Eisbergsalat
- 1 Mango
- 1 Zwiebel
- Butter
- evtl. Currysoße oder Sauerrahm
- würzen nach Wunsch



Zubereitung:

Braten Sie zuerst die Entenbrüste von beiden Seiten scharf an. Ohne Öl oder Fett, legen Sie die Brust vorab auf die Hautseite. Danach legen Sie das Fleisch auf ein Blech. Schneiden Sie ihre Burgerbrötchen auseinander und buttern Sie diese. Ebenfalls auf ein Blech oder Rost, zusammen mit der Entenbrust ab damit in den Ofen bei 180°C für ca. 7-8 Minuten.

Schneiden Sie ihre Mango klein und würfeln Sie diese gleichmäßig, genauso wie die Zwiebel. Geben Sie nun beides in die „alte“ Pfanne in der zuvor ihre Entenbrust gebrutzelt hat. Leicht anbraten lassen.

Nun schälen Sie den Kohlrabi. Reiben Sie mit einer Handreibe ca. die Hälfte in Streifen, danach reiben Sie das Rotkraut klein. Inzwischen sind Mango und Zwiebel angebraten. Die warme Masse über das Gemüse geben und mit etwas Olivenöl verrühren. Jetzt den Quark nach Belieben dazugeben. Durchziehen lassen.

Holen Sie Burger und Entenbrust aus dem Ofen. Bestreichen Sie die Burger mit Currysoße oder Sauerrahm. Darauf legen Sie ca. 3 zugeschnittene Eisbergsalatblätter. Darauf verteilen Sie nun ihren Mangosalat.

Nun die Entenbrüste in Streifen schneiden und auf ein Küchentuch legen, damit das Fleisch noch etwas Saft verliert. Dann ebenfalls auf die Burger legen (auf den Mangosalat). Deckel drauf.

Guten Appetit wünscht



**FRANKEN
FERNSEHEN**