

Christians Schichtsalat mit geschmorter Ente

Zutaten für 4 Personen

2 mittelgroße Entenkeulen

0,1 l roter Portwein

0,1 l Rotwein

1 Lorbeerblatt

2 Sternanis

2 Nelken

Salz, Pfeffer

200 g Weißkohl

1 rote Bete (gegart)

100 g Sellerie

2 EL Joghurt

2 EL Mayonnaise

1 Limette/Saft

½ TL Zucker

Salz

150 g Schafskäse

2 EL Granatapfelkerne

½ reife Mango

3 EL süße Chilisauce

1 Handvoll Cashewkerne

1 TL Puderzucker

Zubereitung

Den Ofen auf 170°C vorheizen

Die Entenkeulen mit reichlich Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform mit der Haut nach oben legen. Wein und Portwein angießen und die Gewürze dazugeben. Im Ofen zwei Stunden bei 170°C schmoren.

In der Zwischenzeit Joghurt mit Mayonnaise gut verrühren und mit Salz, Zucker sowie dem Limettensaft abschmecken.

Weißkohl und Sellerie grob reiben und mit der Joghurt-Mayonnaise vermischen.

Rote Bete in hauchdünne Scheiben hobeln.

Die Cashewkerne mit Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur behutsam karamellisieren.

Die Entenkeulen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch lauwarm vom Knochen zupfen und mit dem Braten-Jus gut vermengen.

Die Mango in dünnen Spalten schneiden.

Anrichten

Den Weißkraut-Sellerie-Salat zunächst auf Schüsseln verteilen. Darauf Rote-Bete-Scheiben und Mango-Spalten arrangieren. Dann das gezupfte Fleisch locker auf den Salat schichten.

Zum Schluss Schafskäse darüber bröseln und mit Cashewkernen und ein paar Spritzern Chilisauce garnieren.

Tex Mex Schichtsalat mit Nachos

Zutaten für 4 Personen

150 g Kidneybohnen, aus der Dose
150 g gekochter Schinken, gewürfelt
150 g Maiskörner, aus der Dose
1 reife Mango, gewürfelt
150 g Gouda, grob gerieben
1 Hand voll feine Lauchwürfel, roh

3 hartgekochte Eier

4 EL griechischer Joghurt
4 EL weißer Balsamicoessig
1 TL geräuchertes Paprikapulver
4 EL Süße Chilisauce
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL frische gemischte Kräuter, der Saison

125 g Nachos

Zubereitung

In einer Glasschüssel als 1. Schicht Kidneybohnen, dann Schinkenwürfel, Maiskörner und Mangowürfel einfüllen. Als letzte Schicht den geriebenen Gouda mit den feinen Lauchwürfeln vermengen und darüberstreuen.

Die Eier pellen, vierteln und auf dem Salat verteilen. Joghurt, Balsamicoessig, Paprikapulver, Chilisauce, Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter verrühren. Das Dressing gleichmäßig über den Salat gießen. Die Nachos in grobe Stücke zerteilen und auf dem Salat verteilen.