

Rezept

# Rotkohl-Mango-Salat mit Entenbrust

Ein Rezept von Rotkohl-Mango-Salat mit Entenbrust, am 18.07.2024

## Zutaten

<b>100 ml</b> Apfelsaft	<b>3</b> Nelken
<b>3</b> Wacholderbeeren	<b>1</b> Zimtstange
<b>1/2</b> Rotkohl	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> scharfer Senf
<b>2 EL</b> Rotweinessig	<b>3 EL</b> Sonnenblumenöl
<b>1</b> vollreife Mango	<b>1</b> geräucherte Entenbrust

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 185 kcal

## Zubereitung

1. Den Apfelsaft mit den Gewürzen in einen kleinen Topf geben (vorher die Wacholderbeeren leicht anquetschen), aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 8 Min. köcheln lassen. Lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Rotkohlhälfte längs halbieren und unschöne äußere Blätter entfernen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Rotkohl quer in schmale Streifen schneiden oder hobeln. Den Kohl mit ½ TL Salz in einer Schüssel mischen und mit beiden Händen gut 1 Min. durchkneten, damit die Kohlstreifen weich werden.
3. Lauwarmen Apfelsaft durch ein feines Sieb gießen und auffangen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, Senf, Essig und Öl unterrühren und alles mit dem Kraut mischen. Den Salat 2-3 Std. marinieren lassen.
4. Vor dem Servieren die Mango schälen, Fruchtfleisch längs vom Kern schneiden und klein würfeln. Die Entenbrust quer in dünne Scheiben schneiden. Mango und Entenbrust unter den Salat heben, servieren.