



LAURENT RIGAL BIETET IHNEN AN :

ENTEN-AIGUILLETES MIT MILDEN GEWÜRZEN IN EINER GEMÜSEPFANNE MIT GEBRATENEN MANGOS UND FRISCHEN KRÄUTERN, MANGO-VINAIGRETTE

Zutaten : für 4 Personen

- 600 gr. Enten-Aiguillettes
- 60 gr. Zuckerschoten
- 60 gr. Saubohnen
- 12 Krautkarotten
- 12 Radieschen
- 12 Krautporrees
- 12 Spargel
- 8 gefüllte und in Olivenöl gekochte Artischocken
- 2 Mangos
- Kerbel, Schnittlauch, Dill
- geraspelte Mandeln
- 2 Prisen von 4 Gewürzen
- Olivenöl
- Balsamicoessig

Zubereitung

- Die Aiguillette in Olivenöl und einer Mischung aus vier Gewürzen marinieren
- Das Gemüse einzeln putzen und auf englische Art kochen.
- Die Mango schälen, die Hälfte als Brunoise zubereiten den Rest für die Vinaigrette aufbewahren.
- Für die Vinaigrette das Olivenöl, das Balsamicoessig und die Mangofrucht mixen. Gut die Würze überprüfen.
- Das Brunoise der Mango nur kurz knackig anbraten.
- Die Aiguillettes würzen und kurz in einer sehr heißen Pfanne anbraten, zwei Minuten auf jeder Seite braten.
- Das Gemüse in einer Gemüsebrühe abkühlen lassen.

Anrichten auf dem Teller

- Das Gemüse auf einem Teller verteilen, das Mango-Brunoise darüber verteilen sowie die Aiguillettes.
- Die Mangovinaigrette darüber geben. Einige geraspelte Mandeln mit fein geschnitten Kräutern dazugeben.