Rucola-Entenbrust- Salat mit Walnussbagel

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	773 kcal/ 3225 kJ		
Eiweiß:	31,8 g	Fett:	48,4 g
Kohlenhydrate:	54,1 g		

Zubereitung:

1. Wasser, Hefe und Zucker verrühren. 10 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Walnüsse hacken. Walnüsse mit dem Mehl und Salz mischen. Hefeflüssigkeit und Öl zum Mehlgemisch geben. Die Zutaten mit den Knethacken des Handrührgeräts ca. 5 Minuten verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

2. Nochmals durchkneten. Den Teig in 8 Portionen teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen. Das Ei trennen. Die Teigenden mit Eiweiß bestreichen und zusammen setzen, so dass Kringel entstehen. Weitere 20 Minuten gehen lassen.

3. Inzwischen einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Bagels portionsweise darin von jeder Seite 1 Minute köcheln. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Eigelb und Milch verquirlen und die Bagels damit bestreichen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad oder Stufe 3 (Gas) ca. 20 bis 25 Minuten goldbraun backen. Noch lauwarm servieren.

5. Die Haut der Entenbrust kreuzweise einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Butterschmalz rundherum ca. 15-18 Minuten braten

6. Inzwischen Rucola und Pflücksalat putzen, waschen und abtrocknen. Mango schälen, Stein entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Walnüsse sehr grob hacken. Schalottenwürfel, Essig, Öl, Salz, frisch gemahlenen Pfeffer und Ahornsirup zu einer Sauce verrühren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Walnussbagels

375 ml	lauwarmes Wasser
1 Päckchen	Trockenhefe
1 TL	Zucker
125 g	kalifornische Walnüsse
500 g	Mehl
1 TL	Salz
1 EL	Öl

Außerdem

1	Ei
1 EL	Milch
50 g	kalifornische Walnusskerne

Für den Salat

2	Entenbrustfilets à 400g
	Salz, Pfeffer
3 EL	Butterschmalz
125 g	Ruccola
1	Topf Pflücksalat
1	reife Mango
1	Schalotte
75 g	kalifornische Walnüsse
4 – 5 EL	Cassis-Essig
6 EL	Walnussöl
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 TL	Ahornsirup

7. Entenbrustfilets ca. 5 Minuten ruhen lassen. Dann in dünne Scheiben schneiden. Salatsauce mit den Walnüssen über den Salat geben. Kurz untermengen und auf 4 Teller verteilen. Die Entenbrustfilets darüber geben. Dazu noch warme Walnussbagels servieren.