



Lina Geissmann

Nordafrikanische Ente mit Taboulé aus Äpfeln mit Dattel-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Ente: Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Entenbrüste à 200 g (mit Haut) Die Ente einritzen und salzen. Etwas Ghee in eine Pfanne geben, erhitzen und die Ente darin auf der Hautseite knusprig braten. Die andere Seite nur kurz anbraten. Hautseite der Ente mit Harissa bestreuen. Ofen für eine Minute auf Grillfunktion stellen, dann ausschalten, die Tür öffnen und die Ente ruhen lassen.

Für das Taboulé: Den Couscous in einem Sieb über gekochtem Wasser kurz dämpfen.

200 g Couscous Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Couscous in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft überträufeln und ziehen lassen.
 1 Frühlingszwiebel (mit grün) Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
 2 Zehen Knoblauch Gurke, Frühlingszwiebel, Sellerie, Tomaten waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Tomatensaft unter den Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl darunter mischen bis das Taboulé geschmeidig ist. Äpfel schälen und raspeln. Unter das Taboulé mischen. Tomatensaft dazugeben. Minze und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. In das Taboulé streuen.
 1 Gurke
 1 Stange Sellerie
 10 Cherry Tomaten
 2 Äpfel (Braeburn)
 1 Zitrone (Saft)
 100 ml Olivenöl
 100 ml Tomatensaft
 3 Zweige Minze
 1 Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Dattel-Joghurt: Die Datteln entkernen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne knusprig anbraten. Knoblauch abziehen. Chili abbrausen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Joghurt und die Dattelstücke in eine Moulinette geben und mit etwas Salz und Knoblauch mixen. Mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken.

300 g Griechischer Joghurt
 8 frische Datteln
 1 Zehe Knoblauch
 1 getrocknete Schote Chili
 2 TL Harissapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Nordafrikanische Ente mit Taboulé aus Äpfeln mit Dattel-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.