Rezept

Enten-Zuckerschoten-Wok

Ein Rezept von Enten-Zuckerschoten-Wok, am 28.04.2024

Zutaten

800 g	Entenbrustfilets
250 g	Zuckerschoten
1 Stück	Ingwer (etwa 1 cm)
4 EL	neutrales Öl
2 TL	Honig
	Minzeblättchen zum Garnieren
2 TL	Fünf-Gewürze-Pulver
1	unbehandelte Orange
1	rote Chilischote
5 EL	Sojasauce
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Entenfilets von der Fettschicht befreien und mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Mit dem Gewürzpulver mischen.

2. Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Orange heiß waschen und abtrocknen. 1 Hälfte dünn schälen, Schale in feine Streifen schneiden, die ganze Frucht auspressen. Ingwer schälen und fein hacken, Chili waschen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden.

3. Den Wok erhitzen, 2 EL Öl hineingeben. Die Entenscheiben in 2 Portionen im Öl in 2-3 Min. gut anbraten und wieder herausnehmen. Zuckerschoten mit Chili und Ingwer sowie dem übrigen Öl in den Wok geben und unter Rühren in 4-5 Min. bissfest braten.

4. 100 ml Wasser mit Sojasauce und Orangensaft mischen, mit Orangenschale und Honig in den Wok geben. Fleisch untermischen, erhitzen, salzen und mit Minze bestreuen.