

Rezept

Rhabarber-Ente

Ein Rezept von Rhabarber-Ente, am 18.04.2024

Zutaten

2 Entenbrustfilets (à ca. 250 g)	Pfeffer
4 EL helle Sojasauce	2 EL Ketjap manis
1 EL Austernsauce	2 TL Reissessig
1 TL Speisestärke	1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
2 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten
1 Stange Lauch	400 g Rhabarber
200 g Mungobohnensprossen	Salz
50 g brauner Zucker	125 ml Hühnerbrühe
2 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Filets trocken tupfen, die Haut rautenförmig einschneiden. Pfeffern. Sojasauce, Ketjap manis, Austernsauce, Essig und Speisestärke verquirlen.
2. Ingwer und Knoblauch schälen. Beides fein stifteln. Chilis waschen, entkernen, fein würfeln
3. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Rhabarber waschen, putzen und schräg in 1-cm-Stücke schneiden. Sprossen abrausen.
4. Den Wok stark erhitzen. Die Filets mit der Haut nach unten 20 Min. braten. Nach 10 Min. wenden. Salzen, in Alufolie wickeln. Bratfett abgießen. Zucker im Wok schmelzen. Brühe angießen, aufkochen. Rhabarber einrühren, 2-3 Min. dünsten. Herausnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.
5. 2 EL Öl im Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chilis kurz anrösten. Lauch einstreuen, 2 Min. unter Rühren braten. Sprossen einrühren, 1 Min. mitbraten. Würzsauce und Rhabarber mit Sud einrühren, 2 Min. sanft kochen. Fleisch schräg in Scheiben schneiden.