

Rezept

Asia-Entenbrust mit Gemüse

Ein Rezept von Asia-Entenbrust mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Entenbrustfilet	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)	1 rote Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln	100 g Mangold
1 Möhre	50 g Mungobohnensprossen
1 EL neutrales Öl	1 TL Sesamöl
Salz	Pfeffer
80 ml Hühnerbrühe	1 - 2 EL Sojasauce
1 - 2 EL süß-scharfe Chili-Sauce	1 EL Austernsauce
½ TL Currypulver	1 TL brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Das Entenbrustfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach oben auf eine Arbeitsfläche legen. Die Haut samt der Fettschicht mit einem scharfen Messer entfernen. Das Fleisch quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Die Paprikaschote längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Die Hälften waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Den Mangold putzen, waschen und trocken schütteln. Die Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, die Stiele in ca. 1 cm breite Streifen. Die Möhre putzen, mit dem Sparschäler schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.
4. Erst den Wok, dann die beiden Öle darin erhitzen. Fleisch mit Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren in ca. 5 Min. bei starker Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.
5. Paprika, Mangold und Möhren in den Wok geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und alles ca. 1 Min. weiterbraten.
6. Die Brühe dazugießen. Soja-, Chili- und Austernsauce unterrühren. Alles mit Currypulver bestäuben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss die Entenbruststreifen und Sprossen unterheben. Dazu passt Basmatireis.