

## Rezept

# Asiatische Entenbrust mit Erbsen und Pilzen

Ein Rezept von Asiatische Entenbrust mit Erbsen und Pilzen, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>300 g</b>	TK-Erbsen	<b>100 g</b>	Cashewkerne
<b>5 EL</b>	Öl	<b>5 EL</b>	Sojasauce
	Chilipulver		
<b>1 EL</b>	Honig	<b>1 Stück</b>	Ingwer (ca. 3 cm)
<b>400 g</b>	Champignons	<b>3</b>	rote Zwiebeln
<b>2</b>	Entenbrustfilets (à ca. 400 g)		Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 44 g F, 49 g EW, 21 g KH

## Zubereitung

1. Erbsen antauen lassen. Cashewkerne, 1 EL Öl, 1 EL Sojasauce und etwas Chilipulver mischen. Ingwer schälen und fein reiben. Mit übriger Sojasauce (4 EL), Honig und etwas Chilipulver verrühren. Backofen mitsamt tiefem Backblech (Mitte) auf 220° vorheizen. Zwiebeln schälen, grob würfeln und mit 2 EL Öl mischen. Champignons putzen, vierteln und mit übrigem Öl (2 EL) mischen, salzen und pfeffern. Entenbrüste trocken tupfen, die Haut rautenförmig einschneiden.
2. Cashewkerne auf dem Blech ca. 5 Min. rösten, zwischendurch wenden, herausnehmen. Zwiebeln und Entenbrüste auf der Hautseite ca. 5 Min. braten, Fleischseite mit Glasur bestreichen, wenden und die Hautseite bestreichen. Die Hitze auf 200° reduzieren und alles ca. 5 Min. garen. Pilze untermischen, alles ca. 10 Min. garen, dabei die Haut mehrmals glasieren. Erbsen untermischen. Grill zuschalten und alles ca. 5 Min. übergrillen. Fleisch kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden, Gemüse abschmecken, alles mit Cashews bestreuen.