

Rezept

Ente mit Gemüse aus dem Wok

Ein Rezept von Ente mit Gemüse aus dem Wok, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Entenbrust (300 g) | 3 kleine Möhren |
| 1 kleiner Pak Choi-Kohl (ersatzweise 1/4 Chinakohl) | 1 walnussgroßes Stück Ingwer |
| 50 g frische Sojasprossen | 1 EL Öl |
| | Sojasauce, Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Entenbrust unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Gemüse waschen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Beim Pak Choi die Rippen von den Blättern trennen, beides in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Öl im Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen, Fleisch zugeben und rundum anbraten, dann auf der Hautseite langsam das Fett ausbraten. Entenbrust herausheben.
3. Ingwer, Pak Choi-Rippen und Möhren in der Pfanne unter Rühren 5 Min. braten. Pak Choi-Blätter und Sprossen zugeben und weitere 10 Min. mitbraten.
4. Entenbrust quer zur Faser in schmale Streifen schneiden, im Wok heiß werden lassen. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.