Rezept

Ente mit Passionsfruchtsauce

Ein Rezept von Ente mit Passionsfruchtsauce, am 19.04.2024

Zutaten

2	Entenbrüste mit Haut (je etwa 320 g)
50 ml	Reiswein
4	Passionsfrüchte (Maracujas)
2 TL	Harissa oder Sambal oelek
	Salz
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 4 cm)
	⅛ l Sojasauce
1	Bio-Limette
2 TL	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Entenbrüste auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Den Ingwer schälen und erst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

2. Eine kleinere hohe Pfanne heiß werden lassen. Die Entenbrüste mit der Haut nach unten hineinlegen und und bei starker Hitze in 2-3 Min. kräftig anbraten. Den Reiswein mit der Sojasauce und dem Ingwer verrühren und über die Entenbrüste gießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. garen, dann die Entenbrüste umdrehen und weitere 5 Min. garen.

3. Inzwischen die Passionsfrüchte quer halbieren und das Fruchtmark mit den Kernen herauslöffeln. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

4. Die Entenbrüste in Alufolie wickeln und etwa 5 Min. ruhen lassen. So verteilt sich der Fleischsaft im Inneren des Entenfleisches und läuft beim Aufschneiden nicht so aus.

5. Die Passionsfrüchte mit der Limettenschale und 2 EL Limettensaft in die Pfanne geben, bei schwacher Hitze erwärmen und mit Harissa, Zucker und Salz abschmecken.

6. Die Entenbrüste aus der Folie wickeln und in dünne Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der Sauce begießen.