Rezept

Ente mit Romanesco

Ein Rezept von Ente mit Romanesco, am 12.10.2024

Zutaten

2	Entenbrustfilets (à ca. 250 g)
1	Romanesco (ca. 500 g, ersatzweise Brokkoli)
3	Schalotten
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL	Reiswein (ersatzweise trockener Sherry)
100 ml	Hühnerbrühe
100 g	Cashewkerne
1 TL	Speisestärke
	Salz
1	Knoblauchzehe
2 EL	helle Sojasauce
	1-2 EL Pflaumensauce
2 EL	Öl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Die Filets enthäuten. Das Fleisch in Streifen, die Haut in 1,5 cm große Stücke schneiden. Fleisch mit Speisestärke bestäuben. Romanesco waschen, putzen, in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Schalotten schälen und vierteln. Knoblauch und Ingwer schälen. Beides fein würfeln. Sojasauce, Reiswein, Pflaumensauce und Brühe verquirlen.

2. Wok stark erhitzen. Entenhaut darin kross braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Fett abgießen.

3. Öl im Wok erhitzen, Cashews darin anbraten. Herausnehmen. Fleisch portionsweise im Bratöl anbraten, herausnehmen. Knoblauch und Ingwer im Bratöl anbraten. Romanesco und Schalotten einstreuen und pfannenrühren. Würzsauce angießen und aufkochen lassen. Das Fleisch und die Nüsse unterheben, salzen und pfeffern. Mit der Entenhaut bestreuen. Mit Reis servieren.