Rezept

# Ente mit Tamarindensauce

Ein Rezept von Ente mit Tamarindensauce, am 22.05.2025

## Zutaten

- **2** Knoblauchzehen
- **2 TL** Koriandersamen
- ½ TL Zimtpulver
- **50 g** gepresste Tamarinde
- **100 g** Palmzucker
- **2 EL** Fischsauce
- **2** Korianderwurzeln
- **1 TL** Anissamen
- 3-4 EL helle Sojasauce
- **2** Entenbrüste à ca. 300 g
- **1 TL** Tapiokamehl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

## Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen, die Korianderwurzeln waschen. Beides klein schneiden und mit den Gewürzen im Mörser fein zerstoßen, 2 EL Sojasauce unterrühren.

2. Die Tamarinde in ¼ l Wasser einweichen. Die Entenbrüste kalt abspülen, trockentupfen und mit der Würzpaste aus dem Mörser einreiben. Mit der Hautseite in eine Pfanne legen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-6 Min. braten. Herausnehmen und warm halten.

3. Das Fett aus der Pfanne bis auf ca. 1 EL abgießen. Die Tamarinde durchkneten, den Saft durch ein feines Sieb in die Pfanne streichen. Den Zucker dazugeben und bei starker Hitze 2 Min. einkochen. Das Mehl in einer Tasse mit 2 EL Wasser anrühren, untermischen und 2 Min. weiterkochen lassen. Mit Fisch- und restlicher Sojasauce abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.