Rezept

Enten-Nudel-Wok

Ein Rezept von Enten-Nudel-Wok, am 16.04.2024

Zutaten

100 g	Glasnudeln
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1	frische grüne Chilischote
2 Stängel	Thai-Basilikum
30 g	ungesalzene Erdnusskerne
2 EL	Limettensaft
1 EL	brauner Zucker
	Salz
1	Knoblauchzehe
1	frische rote Chilischote
½ Bund	Koriandergrün
2 Stängel	Minze
250 g	Entenbrustfilet
2 EL	Fischsauce
1 EL	Erdnussöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und ca. 5 Min. quellen lassen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

2. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chilis waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften fein würfeln (danach die Hände waschen!).

3. Koriandergrün, Thai-Basilikum und Minze waschen und trocken schütteln. Die Kräuterblättchen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest fein hacken. Die Erdnüsse ebenfalls hacken.

4. Das Entenbrustfilet kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet mit der Hautseite nach oben auf eine Arbeitsfläche legen. Die Haut samt der Fettschicht darunter mit einem scharfen Messer entfernen. Das Fleisch quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

5. Den Limettensaft mit Fischsauce und Zucker verrühren. Den Wok erhitzen. Die Erdnüsse darin ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen.

6. Das Öl im Wok erhitzen. Das Entenfleisch mit Knoblauch, Ingwer und Chiliwürfeln hineingeben und unter Rühren ca. 5 Min. bei starker Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Hitze reduzieren. Alles mit den Glasnudeln, den Erdnüssen und dem Limettendressing mischen. Die gehackten Kräuter unterrühren, Kräuterblättchen über den Enten-Nudel-Wok streuen.