Rezept

Enten-Satés

Ein Rezept von Enten-Satés, am 22.05.2025

Zutaten

3	Entenbrustfilets (à ca. 250 g)
2 EL	Sojasauce
1 TL	Sambal oelek
1 TL	gemahlener Koriander
100 ml	Pflaumensaft
3 EL	Pflaumenmus
	Pfeffer
20	lange Holzspieße
	Saft von 1 Mandarine
1	Knoblauchzehe
	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
400 g	frische Zwetschgen (ersatzweise aus dem Glas)
1 EL	Zitronensaft
	Salz
	Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 20 Spieße: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Die Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und längs in ca. 1/2 cm schmale Streifen schneiden. Jeweils 1 Fleischstreifen ziehharmonikaartig auf einen Holzspieß stecken.

2. Mandarinensaft und Sojasauce in eine flache Schale geben. Knoblauchzehe schälen und dazupressen. 1/2 TL Sambal oelek, Kreuzkümmel und 1/2 TL Koriander dazugeben und alles verrühren. Die Entenspieße hineinlegen, darin wenden und ca. 4 Std. marinieren.

3. Inzwischen die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Mit dem Pflaumen- und Zitronensaft, restlichem Sambal oelek und Koriander in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln. Vom Herd nehmen, Pflaumenmus unterrühren und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

4. Ausreichend Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße darin portionsweise bei großer Hitze beidseitig in ca. 3 Min. knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Pflaumensauce servieren.