Rezept

Entenbrust Aus Dem Wok

Ein Rezept von Entenbrust Aus Dem Wok, am 12.10.2024

Zutaten

1	Entenbrustfilet (ca. 300 g)
2-3 EL	süßscharfe Chilisauce
4	Frühlingszwiebeln
250 g	Brokkoli
20 g	Ingwer
	150-200 ml Geflügelbrühe
1 EL	Sesamsamen
5 EL	Sojasauce
1 TL	geröstetes Sesamöl (Asienladen)
200 g	Möhren
1	Knoblauchzehe
3 EL	Öl
3 EL	Sherry (medium dry; ersatzweise Orangensaft)
	Holzzahnstocher

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Entenbrusthaut (nicht das Fleisch) mit einem scharfen Messer mehrfach längs mit parallelen Schnitten einschneiden. Dann das Filet schräg in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Sojasauce, 1 EL Chilisauce und das Sesamöl verrühren. Auf eine Seite der Scheiben streichen.

2. Frühlingszwiebeln putzen, zartes Grün in Ringe schneiden, beiseitestellen. Weiße Teile längs halbieren, in 4 cm lange Stücke schneiden und auf die Filetscheiben verteilen. Diese zusammenklappen und mit Zahnstochern feststecken.

3. Möhren schälen und schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, diese halbieren oder vierteln. Die Stiele dünn schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

4. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch darin portionsweise rundum braun braten, herausheben und warm stellen. 1 EL Öl in den Wok geben, Möhren, Brokkoli, Ingwer und Knoblauch darin unter Rühren 3 Min. braten. Brühe, Sherry, 2 EL Sojasauce und 1-2 EL Chilisauce dazugeben. Aufkochen und offen bei schwacher Hitze 5 Min. kochen lassen. Grüne Frühlingszwiebelringe untermischen. Fleisch auf dem Gemüse anrichten und mit Sesam bestreuen.