

Rezept

Entenbrust mit Brokkoli und Nüssen

Ein Rezept von Entenbrust mit Brokkoli und Nüssen, am 10.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 kleines Entenbrustfilet (ca. 250 g) | 400 g Brokkoli |
| Salz | 110 g Basmati-Naturreis |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Stück frische Ingwerwurzel (ca. 1 cm lang) | 50 ml Hühnerbrühe |
| 3 EL helle Sojasauce | 2 EL Maiskeimöl |
| 2 EL ungesalzene Cashewkerne | Pfeffer |
| 2 EL Kokosraspel | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Die Entenbrust häuten und das Fleisch in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Brokkolistiele schälen, klein würfeln und in kochendem Salzwasser 2 Min., die Brokkoliröschen 1 Min. darin blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Den Reis nach Packungsangabe kochen. Inzwischen die Zwiebel schälen, achteln und in Schichten teilen. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Brühe und die Sojasauce verrühren.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Cashewkerne kurz darin rösten, herausnehmen. Entenbrust in der Pfanne unter Rühren rundum kurz, aber kräftig braten. Ebenfalls herausnehmen.
4. Den Brokkoli, die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer bei starker Hitze im verbliebenen Fett unter Rühren braten. Mit Salz würzen. Wenn das Gemüse glänzt, die Brühe-Mischung zugießen. Entenbrust und Cashewkerne darunter mischen. Heiß werden lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kokosraspel unter den Reis mischen. Zur Entenbrust servieren.