

Rezept

Entenbruststreifen mit Gemüse aus dem Wok

Ein Rezept von Entenbruststreifen mit Gemüse aus dem Wok, am 12.06.2026

Zutaten

400 g Entenbrustfilet	3 EL Sojasauce
1 TL Sambal oelek	1 TL gemahlener Ingwer
1 TL gemahlener Koriander	1 Knoblauchzehe
6 Schalotten	3 Möhren
6 Mini-Maiskolben	1 rote Paprikaschote
1 EL Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer	1 Handvoll Thai-Basilikumblätter zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Das Entenbrustfilet von der Haut und der Fettschicht befreien, in schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasauce, Sambal oelek, Ingwer und Koriander dazugeben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse zum Fleisch drücken. Alles vermengen und 20 Min. marinieren.
2. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und achteln. Die Möhren schälen und in schmale Streifen schneiden. Die Mini-Maiskolben waschen, putzen und längs halbieren. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in 3 cm große Würfel schneiden.
3. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Aus dem Wok nehmen und warm stellen. Nun zuerst die Schalotten, dann die Möhren, die Maiskölbchen und die Paprika in den Wok geben und unter Rühren bissfest garen.
4. 5 EL Wasser untermischen und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch 3 Min. garen. Die Entenbruststreifen unter das Gemüse heben und alles mit den Basilikumblättchen garniert servieren.