

Rezept

Entenspieße mit Orangen-Kokos-Sauce

Ein Rezept von Entenspieße mit Orangen-Kokos-Sauce, am 20.05.2025

Zutaten

2 Entenbrustfilets (à ca. 325 g)	1 TL 5-Gewürz-Pulver
Salz	2 kleine gelbe Paprikaschoten
1 weiße Zwiebel	250 g Reis-Wildreis-Mischung
2 EL Öl	1 Orange
200 g ungesüßte Kokosmilch (Dose)	4 EL helle Sojasauce
½ Bio-Limette	Cayennepfeffer
Schaschlikspieße	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Die Entenfilets häuten, waschen und trocken tupfen, dann längs halbieren und in 2 cm kleine Würfel schneiden. Rundherum mit 5-Gewürz-Pulver und Salz würzen. Paprikaschoten waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen, achteln und in einzelne Lagen teilen. Fleisch, Paprika und Zwiebelstücke abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.
2. Den Reis mit ½ l leicht gesalzenem Wasser aufkochen, 1-2 Min. kochen, zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. ausquellen lassen. Inzwischen das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Spieße darin rundherum 10 Min. braten, mehrmals wenden. Herausnehmen und warm halten.
3. Die Orange auspressen. Kokosmilch und Orangensaft in die Pfanne gießen, mit Sojasauce würzen und bei mittlerer Hitze in 5 Min. sämig einkochen lassen. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Die Sauce mit 1-2 TL Limettensaft, etwas Limettenschale und Cayennepfeffer fruchtig-scharf abschmecken. Die Sauce mit den Entenspießen und dem Reis anrichten.