

Rezept

Teriyaki-Ente

Ein Rezept von Teriyaki-Ente, am 20.04.2024

Zutaten

2 Entenbrüste mit Haut (je etwa 300 g)	2-3 Stangen Lauch
4 EL Sake (japanischer Reiswein)	4 EL Mirin (süßer japanischer Reiswein)
1 EL Zucker	8 EL Sojasauce
2 EL Öl	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Hautseite der Entenbrüste mit einem scharfen Messer über Kreuz mehrmals einschneiden. Vom Lauch die Wurzelbüschel und die welken Teile abschneiden. Lauch längs aufschneiden, waschen und schräg in etwa 1/2 cm breite Scheiben schneiden.

2. Wok oder Pfanne heiß werden lassen. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten reinlegen und ungefähr 5 Minuten braten, bis die Haut knusprig wird. Umdrehen und 2-3 Minuten weiterbraten. Die Entenbrüste kurz raus holen, das ausgelassene Fett abgießen und die Ente wieder reinlegen.

3. Den Sake mit Mirin, Zucker und der Sojasauce verrühren und über die Entenbrüste schütten. Den Deckel drauflegen und die Ente etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Entenbrüste umdrehen und noch einmal 5 Minuten abgedeckt braten. In der Zeit das Öl in einer anderen Pfanne (oder in einem anderem Wok) erhitzen und den Lauch darin unter Rühren ein paar Minuten braten, bis er bissfest ist. Salzen.

4. Die Entenbrüste mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und mit dem Lauch servieren.