

Rezept

Wok-Ente mit Ingwergemüse

Ein Rezept von Wok-Ente mit Ingwergemüse, am 10.06.2026

Zutaten

Frühlingszwiebeln	dicke Möhren
200 g Mungobohnensprossen	1 Ingwer
	walnussgroßes Stück
1 Knoblauchzehe	2 Entenbrustfilets (ca. 750 g)
2 Eiweiß	2 EL Speisestärke
Salz	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4-5 EL Sojasauce	200 ml Entenfond (aus dem Glas) oder Gemüsebrühe
1 TL Speisestärke	1/2 l neutrales Pflanzenöl zum Ausbacken
Koriandergrün zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und sehr schräg in Ringe schneiden. Die Möhren schälen und der Länge nach vierteln, die Viertel schräg in Scheiben schneiden. Die Mungobohnensprossen kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Entenbrustfilets kalt abspülen und trocken tupfen. In 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Eiweiße steif schlagen, die Speisestärke, 1/2 TL Salz und den gemahlene Kreuzkümmel einrühren. Die Entenbruststücke darin wenden.
3. Das Öl zum Ausbacken im Wok erhitzen. Die Entenfleischwürfel darin nach und nach bei starker Hitze in jeweils ca. 1 1/2 Min. goldbraun und kross frittieren. Achtung – es spritzt! Angebratene Stücke aus dem Öl heben und auf Küchenpapier entfetten.
4. Wenn alle Fleischwürfel gebraten sind, das Öl bis auf 2 EL aus dem Wok gießen. Erst den Ingwer und den Knoblauch im verbliebenen Fett anbraten, dann auch die Frühlingszwiebeln und die Möhren. Das Gemüse unter Rühren bei mittlerer Hitze in 1-2 Min. garen. Die Mungobohnensprossen dazugeben.
5. Für die Sauce die Sojasauce mit Entenfond oder Gemüsebrühe und der Speisestärke glatt rühren, in den Wok geben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Die Entenfleischwürfel wieder dazugeben, mit Koriandergrün bestreuen und servieren.