

## Rezept

# Wok mit Entenbrust und Nudeln

Ein Rezept von Wok mit Entenbrust und Nudeln, am 22.07.2024

## Zutaten

<b>125 g</b> Reisbandnudeln	Salz
<b>200 g</b> Chinakohl	<b>100 g</b> Sojasprossen
<b>1</b> Orange (ca. 25 g)	<b>1</b> kleine Entenbrust (200 g)
Pfeffer	Fünf-Gewürz-Pulver
Sojasauce	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

## Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsangabe zubereiten und abgießen. Chinakohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Sprossen abbrausen.
2. Orange heiß abspülen, dünn etwas Schale abreiben und dann die Frucht schälen, möglichst auch die Haut auf den Filets. Die Orange vierteln, in Scheiben schneiden und den Saft auffangen.
3. Die Haut vom Entenfleisch abtrennen und in feine Streifen schneiden. Entenbrust rundherum mit Pfeffer und Fünf-Gewürz-Pulver würzen, längs halbieren und quer zur Faser in feine Scheiben schneiden.
4. Den Wok erhitzen und die Hautstreifen darin bei mittlerer Hitze ausbraten; herausnehmen und auf Küchenpapier beiseitelegen. Die Entenscheiben kurz in dem Fett anbraten, herausnehmen und ebenfalls beiseitelegen. Nudeln in den Wok geben und ca. 2 Min. braten.
5. Chinakohl, Sprossen, Entenfleisch und Orangenstücke samt Schale unter die Nudeln mengen. Alles heiß werden lassen und mit Saft und Sojasauce abschmecken. Vor dem Servieren die knusprige Entenhaut über das Essen geben.