Rezept

Wokgemüse mit Entenbrust

Ein Rezept von Wokgemüse mit Entenbrust, am 05.06.2025

Zutaten

- **2** Entenbrustfilets (à 300 g)
- Cayennepfeffer
- **4** Knoblauchzehen
- **2** Möhren
- **100 g** Zuckerschoten
- **4 EL** Öl
- **6 EL** helle Sojasauce
- Salz
- **1 EL** Sesamöl
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- **2** kleine Zucchini
- **1** kleine Dose Bambussprossen (140 g Abtropfgewicht)
- Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Entenbrüste abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen. Die Haut rautenförmig einritzen. Fleisch mit Salz, Cayennepfeffer und Sesamöl einreiben.

2. Backofen mit ofenfester Form auf 80° vorheizen. Entenbrüste mit der Hautseite in eine Pfanne legen, erhitzen und in 3 Min. goldbraun anbraten. Wenden und weitere 3 Min. braten. In die Form setzen und 50 Min. im Ofen garen.

3. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Die Zucchini waschen, nach Belieben längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren oder dritteln. Bambussprossen abgießen und in Streifen schneiden.

4. 10 Min. vor Ende der Garzeit im Wok 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch darin goldbraun anbraten. Paprika und Möhren dazugeben und unter Rühren 3 Min. mitbraten. Herausnehmen. Restliches Öl in den Wok geben. Zucchini und Zuckerschoten 3 Min. braten. Bambussprossen untermischen, 2 Min. mitbraten. Bereits gebratenes Gemüse wieder untermischen. Alles mit Zucker, Sojasauce und Salz würzen. Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, in dünne Scheiben schneiden. Gemüse auf 4 Teller verteilen, Entenbrust darauf anrichten.