Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Wurzel-Wok mit Entenbrust

Ein Rezept von Wurzel-Wok mit Entenbrust, am 25.04.2024

Zutaten

2	Entenbrustfilets (à ca. 300 g)
250 g	Steckrüben
2	zarte Lauchstangen
1	rote Chilischote
	3-4 EL Sojasauce
	Salz
200 g	Möhren
2	kleine Petersilienwurzeln
1	großes Stück Ingwer (ca. 40 g)
250 ml	Entenfond (Glas) oder Hühnerbrühe
1	1/2 TL Speisestärke
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Die Haut abziehen, 50 g Haut fein würfeln. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden.

2. Die Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Steckrüben und Petersilienwurzeln putzen, schälen und in Stifte schneiden.

3. Den Lauch putzen und waschen, die weißen und hellgrünen Teile in schmale Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen und klein würfeln.

4. Den Wok stark erhitzen und die gewürfelte Entenhaut in 5-7 Min. bei mittlerer Hitze auslassen. Fond, Sojasauce und Speisestärke verrühren. Die Grieben aus dem Wok heben und auf Küchenpapier entfetten. Das Entenfett bis auf 2 TL in ein Gefäß abgießen.

5. Das Fleisch im verbliebenen Entenfett portionsweise unter Wenden bei starker Hitze in 4 Min. knusprig braten. Aus dem Wok nehmen, salzen, pfeffern und warm stellen.

6. 1 EL Entenfett im Wok erhitzen und Gemüse, Ingwer und Chiliwürfel 3-4 Min. unter Rühren anbraten. Das Entenfleisch wieder in den Wok geben, die Würzsauce zugießen, alles gut mischen und 2-3 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit den Grieben bestreuen.