

Knusprige Ente mit Wok-Gemüse und Sherry-Soße

Für 2 Personen

2 Entenbrüste a 200 g	150 g Basmatireis	150 g Sojasprossen
150 g Bambusstreifen	100 g asiatische Pilzmischung	3 Möhren
1 Zwiebel	200 ml Gemüfefond	50 ml Sojasoße, dunkel
50 ml Sherry, trocken	10 g Bitterschokolade	1 TL Sambal-Oelek
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Reis in Salzwasser bissfest garen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden. Zunächst die Entenbrust auf der Hautseite etwa fünf Minuten anbraten, dann wenden und weitere drei Minuten auf der Fleischseite braten lassen. Anschließend das Fleisch salzen, pfeffern und im Backofen für etwa 15 Minuten weiter garen lassen. Die Zwiebel abziehen, die Möhren schälen und beides klein schneiden. Etwas Pflanzenöl im Wok erhitzen und die Zwiebel und Möhren darin anschwitzen. Den Gemüfefond, die Sojasoße und den Sherry hinzugeben und das Ganze reduzieren lassen. Anschließend die Pilzmischung abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und mit den Bambus, den Sojasprossen und der Schokolade in das Wokgemüse rühren. Alles mit Pfeffer, Salz und etwas Sambal Oelek abschmecken. Die Entenbrust aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und fünf Minuten Ruhen lassen. Die Entenbrust in zentimeterdicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Wokgemüse und dem Reis auf Tellern anrichten und mit der Sherrysoße garnieren.

Holger Andrée am 06. April 2010