

Gebratene Enten-Brust mit Wok-Gemüse und Basmati-Reis

Für 2 Personen

1 Entenbrust mit Haut	100 g Basmatireis	1 rote Paprika
1 Lauchstange	1 Sellerieknolle	1 Zwiebel, groß
1 TL Zucker	1 TL Butter	2 EL Olivenöl
2 EL Sonnenblumenöl	200 ml Hühnerfond	1 TL Balsamico-Essig, weiß
1 TL Sojasoße	1 TL Austernsoße	1 Prise portug. Gewürzmischung
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Basmatireis mit einem Liter lauwarmem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen und acht Minuten köcheln lassen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen, dann mit Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf in dem Olivenöl anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für zehn Minuten bei 100 Grad im Backofen garen. Den Reis abgießen und in den leeren Topf die Butter geben. Anschließend den Reis zurück in den Topf mit der Butter geben, mehrmals umrühren und zehn Minuten ruhen lassen. Den Hühnerfond mit dem Zucker, dem Balsamico-Essig, der Soja- und der Austern-Soße und eine Prise scharfe portugiesische Gewürzmischung vermengen. Den Wok inzwischen auf dem Herd erhitzen. Den Sellerie schälen. Die Paprika halbieren und vom Kerngehäuse entfernen. Den Lauch von den Enden und der äußeren Haut befreien. Die Zwiebel abziehen. Anschließend das Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden. In den sehr heißen Wok das Sonnenblumenöl geben und erhitzen. Die Zwiebel und den Sellerie in dem Wok anschmoren, anschließend die Paprika und den Lauch hinzugeben und alles zusammen fünf Minuten schmoren lassen. Die Fond-Gewürz-Mischung hinzugeben, das Ganze acht Minuten ständig bewegen und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Entenbrust mit dem Wok-Gemüse und dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Walter Rehder am 03. Mai 2010