

Enten-Brust mit Mungo-Bohnen-Sprossen und Reis-Nudeln

Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets a 200 g	250 g Mungobohnensprossen	150 g dünne Reisnudeln
1 unbehandelte Limette	50 g frischer Ingwer	3 EL Pflaumensoße
3 EL helle Sojasoße	200 ml Wildfond	1 TL gemahlener Koriander
1 EL Speisestärke	1 TL Butterschmalz	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Reisnudeln mit heißem Wasser übergießen und circa fünf Minuten ziehen lassen. Die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen, die Haut einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite kross anbraten. Anschließend das Fleisch wenden und kurz braten lassen. Anschließend die Entenbrustfilets in den Ofen geben und weiter garen lassen. Inzwischen den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Pflaumensoße, die Sojasoße, den Saft der Limette und den Ingwer mischen und mit Salz, Pfeffer und dem Korianderpulver abschmecken. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Wildfond und der Pflaumensoße ablöschen und einköcheln lassen. Für die richtige Konsistenz eventuell Speisestärke einrühren. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Die Entenbrust mit den Mungobohnensprossen, den Reisnudeln und der Pflaumensoße auf Tellern anrichten und servieren.

Nadine Kolten am 26. Januar 2011