

Enten-Brust auf Glas-Nudel-Gemüse

Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets, à 200 g	250 g Glasnudeln	8 Cocktailtomaten
4 Karotten	2 rote Paprika	1 Zucchini
1 Aubergine	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Rosmarin	50 ml süße Chilisoße
Olivenöl	schwarzer Pfeffer, Salz	Meersalz

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Wasser in einem Topf erhitzen und die Glasnudeln darin einweichen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrust darin auf der Hautseite anbraten. Anschließend die Entenbrust in dem vorgeheizten Backofen garen lassen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Die Cocktailtomaten waschen, trocknen und klein schneiden. Die Paprika waschen, trocknen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Die Zucchini schälen und klein schneiden. Die Aubergine ebenfalls schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem Wok erhitzen und den Knoblauch mit den Zwiebeln darin anschwitzen. Die Zucchini, die Paprika und die Tomaten ebenfalls in den Wok geben. Den Rosmarin und den Thymian waschen, trocknen, ein paar Blätter zupfen, klein hacken und ebenfalls in den Wok geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze köcheln lassen. Die Karotten schälen und klein schneiden. Die Glasnudeln abtropfen lassen und beides in den Wok geben. Das Ganze mit Meersalz, Pfeffer und der süßen Chilisoße abschmecken. Die Entenbrust auf dem Glasnudelgemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Johannes Würfele am 02. April 2012