

Thai-Curry mit gebratener Enten-Brust

Für zwei Personen

1 Entenbrustfilet, mit Haut	200 g Basmatireis	1 Zucchini
1 rote Paprika	100 g Zuckerschoten	100 g Shiitake-Pilze
1 Ananas	50 g Ingwer	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Koriander	1 Zweig Zitronengras
2 EL rote Thaicurry-Paste	2 EL gelbe Thaicurry-Paste	175 ml Kokosmilch
Fischsoße, Sojasoße	Rapsöl, Sesamöl	Paprikagewürz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Zitronengras leicht zerdrücken. Den Reis zusammen mit dem Zitronengras in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und erst auf der Hautseite kross anbraten. Kurz wenden und anschließend zum Weitergaren in den vorgeheizten Backofen geben. Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika und die Zucchini waschen, trocken tupfen, entkernen und klein schneiden. Die Zuckerschoten ebenfalls klein schneiden. Die Ananas halbieren, eine Hälfte schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und sehr klein schneiden. Den Koriander waschen, trocken tupfen und ebenfalls klein hacken. Den Wok mit etwas Sesamöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Currypasten zusammen mit dem Ingwer und dem Knoblauch zugeben und anschwitzen. Das klein geschnittene Gemüse und die Shiitake-Pilze zugeben, kurz anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen. Bei geschlossenem Deckel circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Ananasstücke in das Curry geben und mit der Fisch- und der Sojasoße abschmecken. Den Koriander ebenfalls zugeben und alles gut vermengen. Das Zitronengras aus dem fertig gegarten Reis entfernen. Die Ente aus dem Ofen nehmen und in feine Scheiben schneiden. Die Ente zusammen mit dem Reis und dem Curry auf einem Teller anrichten und servieren.

Martin Lösch am 29. Oktober 2012