

Enten-Brust mit Pak-Choi

Für zwei Personen

1 Entenbrust à 250 g	100 g Brokkoli	100 g Babymaiskolben
100 g Pak-Choi	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer	1 rote Thai-Chili	100 g Reismudeln
1 Stange Zitronengras	1 Zweig Koriander	1 EL geröstete Sesamsaat
1 EL Erdnussöl	1 EL helle Sojasauce	1 EL thailändische Fischsauce
Öl		

Den Wok vorwärmen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser drei Minuten lang blanchieren. Anschließend gut abtropfen lassen. Öl in dem vorgewärmten Wok stark erhitzen. Die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Die Ingwerknolle schälen und klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Chili in den Wok geben und eine Minute umrühren. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und im Wok vier Minuten lang anbraten, so dass das Fleisch rundum gebräunt ist. Den Pak-Choi vom Strunk befreien, klein schneiden und zusammen mit dem Brokkoli, dem Babymais und der Stange Zitronengras ebenfalls in den Wok geben. Die Sojasauce, die Fischsauce und die Sesamsaat hinzugeben. Das Gemüse samt Fleisch noch vier Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart ist. Ein paar Blätter Koriander abzupfen, klein schneiden und in den Wok geben. Die Reismudeln mit dem Erdnussöl in eine Pfanne geben und so lange frittieren, bis die Nudeln auseinander gehen. Die Nudeln herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Die Entenbrust mit dem Pak-Choi in einer Schale anrichten, mit den frittierten Nudeln bestreuen und servieren.

Sebastian Stumpf am 03. Januar 2013