

Asiatische Entenbrust mit Wok-Gemüse und Duftreis

Für zwei Personen

Für das Geflügel:

2 kleine Entenbrüste à 160 g

Für das Wok-Gemüse:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika

$\frac{1}{2}$ Ananas

2 Knoblauchzehen

20 ml Asia-Chicken-Sauce

1 TL Speisestärke

neutrales Pflanzenöl

$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika

3 Stangen Frühlingszwiebeln

1 Knolle Ingwer à 2 cm

20 ml Fischesauce

1 TL Currypulver

Salz

1 kleine Zucchini

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel

100 ml Geflügelfond

20 ml Sojasauce

$\frac{1}{2}$ TL Currypulver

Pfeffer

Für den Reis:

200 g Thai-Duftreis

$\frac{1}{4}$ Bund Koriander

Für das Geflügel:

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut von der Entenbrust lösen, in kleine Würfel schneiden und im Wok knusprig auslassen. Entenbrüste waschen und trockentupfen. Knusprige Haut aus dem Wok nehmen und Ente darin von allen Seiten ca. 1 Minute scharf anbraten. Die Ente im Ofen für ca. 15 Minuten fertig garen.

Für das Wok-Gemüse:

Zucchini waschen, trocknen und würfeln. Rote und gelbe Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Ananas schälen, Strunk herausschneiden und rautenförmig aufschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl dünsten. Currypulver hineingeben und kurz mitrösten. Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien, fein schneiden und mit dem Gemüse in die Pfanne geben und etwa 4 Minuten anbraten. Ingwer schälen, fein reiben und zum Pfannengemüse geben.

Den Geflügelfond angießen und mit Asia-Chicken-Sauce, Fischesauce und Sojasauce abschmecken. Mit in Wasser angerührter Speisestärke abbinden sowie kräftig salzen und pfeffern.

Für den Reis:

Den Reis im Verhältnis 1:1 in einem geschlossenen Topf bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten bissfest garen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Koriander über den Reis streuen.

Die asiatische Entenbrust mit Wok-Gemüse und Duftreis auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Michaelis am 27. Februar 2017