

Curry mit rosa gebratener Enten-Brust und Jasminreis

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust à 300 g 5 EL Teriyakisauce Salz

Für das Curry:

1 Zucchini 1 rote Paprikaschote 1 grüne Paprikaschote

3 Karotten 100 g Zuckerschoten 75 g Champignons

1 kleine rot Chilischote 3 cm Ingwer 2 Knoblauchzehen

250 ml Kokosmilch 250 ml Geflügelfond 2 EL rote Currypaste

25 ml Fischsauce 1 Stange Zitronengras 3 EL Palmzucker

Salz

Für den Reis:

100 g Jasminreis 1 Limette 3 cm Ingwer

Für die Garnitur:

50 g geröst., gesalz. Erdnüsse

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Entenbrust waschen, trockentupfen, Hautseite salzen und in einer kalten Pfanne auf der Hautseite langsam anbraten. Sobald die Haut kross wird, die Entenbrust wenden und auf der anderen Seite kurz anbraten.

Entenbrust aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad garen. Die Fleisch-Pfanne für das Curry aufgestellt lassen.

Entenbrust aus dem Ofen nehmen, mit Teriyakisauce bestreichen und ruhen lassen.

Für das Curry:

Ingwer reiben. Knoblauch abziehen und reiben. Currypaste, Ingwer und Knoblauch in die Fleisch-Pfanne geben und anbraten. Mit Geflügelfond ablöschen. Zitronengras abbrausen, trockenwedeln und anklopfen. In die Pfanne geben und mitköcheln lassen.

Zucchini waschen, trockentupfen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann würfeln. Karotten schälen und klein schneiden. Zuckerschoten und Champignons putzen, Champignons vierteln. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Zucchini, Paprika, Karotte, Zuckerschoten, Champignons und Chili in die Pfanne geben und im Sud garen. Dann nach und nach Kokosmilch angießen und aufkochen lassen. Mit Palmzucker, Salz und Fischsauce abschmecken und weiter simmern lassen.

Für den Reis:

Ingwer in Scheiben schneiden. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Reis gut waschen. Reis in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und mit einer Scheibe Ingwer und Limettenabrieb garen. Ingwerscheibe vor dem Servieren entfernen.

Für die Garnitur:

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, dann hacken und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julius Wapelhorst am 28. September 2020