

# Enten-Brust mit Curry-Soße, Wok-Gemüse und Reismudeln

Für zwei Personen

**Für die Ente:**

1 Barbarie-Entenbrust à 350 g	2 EL Speisestärke	1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
1 Bund Schnittlauch	6 cl Sojasauce	Meersalz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

200 ml Kokosmilch	$\frac{3}{4}$ EL rote Currypaste	$\frac{1}{2}$ EL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke		

**Für das Gemüse:**

1 Stange Staudensellerie	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Chili
100 g Sojasprossen	1 Knoblauchzehe	1 Ananas
1 EL Kokosraspeln	1 EL Sojaöl	1 TL Honig
1 EL Reisweinessig	Pflanzenöl	

**Für die Reismudeln:**

125 g Reismudeln

**Für die Garnitur:**

1 Stiel Koriander	Meersalz	Pfeffer
-------------------	----------	---------

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Reismudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und garen lassen.

Für das Fleisch die Entenbrust waschen, trockentupfen und rautenförmig auf der Hautseite einschneiden. Speisestärke, Fünf-Gewürze-Pulver, Sojasauce und Wasser zusammenrühren und die Entenbrust damit einstreichen. Fleisch abtupfen, in die Fritteuse geben und 4 Minuten frittieren. Danach Entenbrust zum Ruhen in den Ofen legen.

Für die Sauce Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Currypaste und Kurkuma einrühren und leicht einkochen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Currysauce damit nach Bedarf abbinden.

Für das Gemüse Sellerie waschen und in schmale Scheiben schneiden. Ananas schälen und Fruchtfleisch würfeln. Anschließend Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.

Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem Wok erhitzen, Knoblauch hinzugeben und darin glasig dünsten. Chili halbieren, entkernen, klein schneiden und eine halbe Schote mit Sellerie, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln, Kokosraspeln und Ananas in den Wok geben und kurz dünsten. Mit Honig abschmecken und mit Reisweinessig ablöschen. Wok vom Herd nehmen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reismudeln mittig auf Teller geben, Gemüse gehäuft darauf anrichten, Entenbrust schräg in Tranchen schneiden und auf das Gemüse legen. Mit Currysauce beträufeln und zusätzlich mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit Koriander garnieren und servieren.

Thomas Kendermann am 19. Januar 2016