

Asia-Nudeln mit gebratener Hoisin Enten-Brüste

Für 4 Personen

150 ml Oystersoße	75 ml Chili-Chicken-Soße	60 ml Pflaumensoße
4 g Dayong (China-Gewürz)	1 TL Sesamöl	150 ml Geflügelbrühe
1 EL Ketchup-Manis-Sojasoße	1 EL Reisessig	5 g gekörnte Brühe
Salz	50 g Möhren	50 g Stangensellerie
60 g Schalotten	50 g Zuckerschoten	60 g Champignons
4 Stück Mini Pak-Choi	4 Entenbrüste a 200 g	ca. 2 EL Hoisin Soße
3 EL Speiseöl	300 g japanische Eiernudeln	1/2 Bund frischer Koriander
10 g Ingwer, frisch gerieben	100 g Cashew Nüsse	50 g Sojasprossen

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Oystersoße, Chili-Chicken-Soße, Pflaumensoße, Dayong, Sesamöl, Geflügelbrühe, Ketchup-Manis-Sojasoße, Reisessig und gekörnte Brühe genau abwiegen und miteinander verrühren, eine Prise Salz untermischen. Die Gemüse putzen. Möhren und Sellerie in feine Würfel schneiden, die geschälten Schalotten und die Champignons vierteln, die Zuckerschoten ganz lassen und den Mini Pak Choi der Länge nach mit Strunk in 6 Teile schneiden. Entenbrüste auf der Hautseite einschneiden, dann mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und anbraten. Wenden, wenn die Haut goldbraun ist. Die Haut mit Hoisin Soße bestreichen. Entenbrüste in den vorgeheizten Ofen geben und rosa garen. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, und die Gemüsesorten darin scharf anbraten. Von der Kochplatte nehmen, das Bratfett abgießen und etwas von der vorbereiteten Soßenmischung dazugießen. Kurz durchschwenken. Salzwasser zum Kochen bringen, die Eiernudeln hinein geben und kurz aufkochen lassen. Auf ein Sieb schütten, kalt abbrausen und abtropfen lassen, unter das Gemüse mischen und durchschwenken. Koriander hacken und mit dem Ingwer unter das Nudelgericht mischen. Nicht mehr kochen lassen. Zuletzt die Cashew-Nüsse und Sojasprossen untermischen. Die Asia- Nudeln mit der saftig gebratener Entenbrust belegen und servieren.

Karlheinz Hauser Dienstag, 25 März 2008