

Garnelen mit gebratener Enten-Brust

Für 2 Personen

2 kleine Entenbrüste	Salz, Pfeffer	1 EL Pflanzenöl
100 g Ingwer	1 Stange Zitronengras	4 Garnelen
1 kleine Chilischote	600 ml Gemüsebrühe	1 Bund frischer Koriander
1 Bund Thai-Basilikum	1 kleine Kartoffel	60 g Karotte
60 g Zucchini	ca. 20 ml Sojasoße	Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Öl von beiden Seiten anbraten. Dann auf der Hautseite in den Ofen geben und ca. 10 Minuten weitergaren. Ingwer schälen und grob schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, Zitronengrasslange grob schneiden. Garnelen schälen und die Därme entfernen. Chili halbieren und die Kerne austreichen. Gemüsebrühe mit Ingwer, Zitronengras, Chili, Garnelenschalen und der Hälfte des Korianders und Thai-Basilikums aufkochen und etwas einkochen lassen. Kartoffel und Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Zucchini ebenfalls fein würfeln. Brühe durch eine Sieb passieren, mit Sojasoße und einer Prise Zucker abschmecken. Die Garnelen, Kartoffeln und Gemüse zugeben und kurz in der Brühe ziehen lassen. Restliche Kräuter fein hacken. Die Ente aus dem Ofen nehmen, wenden und in Tranchen schneiden. Diese in Suppentellern anrichten, Garnelen Pot au feu darauf geben und mit den Kräutern bestreuen.

Frank Heppner Montag, 24. November 2008