

# Enten-Brust mit würzigem Grünkohl

## Für 4 Personen

2 Entenbrüste	Salz	Olivenöl
250 g Risoni	250 g frischer Grünkohl	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	100 ml Teriyaki-Soße
50 ml Gemüsebrühe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Limette
2 EL Sesamöl	1 TL Honig	3 EL geröstete Cashewkerne

Die Haut von den Entenbrüsten entfernen. Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Das Fleisch leicht salzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin rundherum scharf anbraten. Auf einen Teller geben und zugedeckt warm halten.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung garen. Den Grünkohl putzen, verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett in der Pfanne andünsten.

Den Grünkohl nach Belieben kleiner schneiden. Dann zugeben und mit anbraten.

Die Chilischote putzen, entkernen, abrausen und fein schneiden.

Grünkohl mit Chili würzen. Die Teriyaki-Soße zugeben und mit der Brühe auffüllen. Alles kurz köcheln lassen.

Das Entenfleisch zum Grünkohl geben und alles weitere 45 Minuten zugedeckt garen.

Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Die Grünkohl-Pfanne mit Limettensaft, Sesamöl und Honig abschmecken.

Die Reismudeln abgießen, abtropfen lassen; kurz vor dem Servieren unter die Grünkohl-Pfanne heben, nachwürzen und abschmecken.

Grünkohl-Pfanne auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie und Cashewkernen garniert servieren.

Tarik Rose am 20. November 2020