

Knusprige Enten-Brust-Filets mit Mandarin-Pfannkuchen

Für 4 Personen:

Für die Entenbrustfilets:

4 Entenbrustfilets

Für die Pfannkuchen:

250 g Weizenmehl Type 405 7 EL geröstetes Sesamöl Salz

175 ml Wasser

Sauce:

5 EL Teriyaki Sauce

5 EL Soja Sauce

1 EL geriebener Ingwer

1 TL dunkler Sesam

3 EL süße Chilisauce

$\frac{1}{4}$ TL Stärke

$\frac{1}{2}$ EL kalte Butter

Für das Gemüse:

1 Salatgurke

1 Bund Frühlingszwiebeln

Peking-Entenbrustfilets:

Backofen auf 250°C vorheizen.

Haut rautenförmig einschneiden, beidseitig salzen und pfeffern. In eine kalte Pfanne etwas Öl geben und die Filets auf die Hautseite einlegen. Behutsam bei mittlerer Temperatur ca. 5-7 Minuten goldbraun braten. Wenn die Haut schön knusprig ist, wenden und 2 Min. braten.

Herausnehmen und bei 250° 5 Minuten im Backofen fertig garen. Das Fleisch aus dem Ofen holen, 5 Minuten ruhen, dünn aufschneiden.

Mandarin-Pfannkuchen:

Das Weizenmehl mit 2 EL Sesamöl und 1 Prise Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. 175 ml kochendes Wasser dazu gießen und alles zu einem elastischen Teig verkneten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig eine Stunde ruhen lassen. In dieser Zeit die Essig-Sauce und das Gemüse vorbereiten.

Den Teig nach der Ruhezeit in 8 gleich große Stücke teilen. Jede Teigportion zu einem dünnen Fladen (etwa 15 cm Durchmesser) ausrollen. Die Oberflächen von 4 Teigkreisen mit je 1 TL Sesamöl bestreichen. Je einen unbestrichenen Teigkreis darauflegen und festdrücken.

Diese doppelten Pfannkuchen nacheinander in 3 EL Sesamöl (das Öl dabei esslöffelweise bei Bedarf zugeben) von beiden Seiten goldbraun backen. Nach dem Backen die doppelten Pfannkuchen wieder voneinander lösen. Die Pfannkuchen übereinanderstapeln, den Stapel in Alufolie wickeln und auf ein Brett stellen. Die heiße Pfanne umdrehen, über den Turm stülpen und die Pfannkuchen warm halten.

Esslöffel Soja-Sauce mit Sesam, Ingwer und der Teriyaki-Sauce einkochen lassen. Die Stärke in 1 EL Sojasauce aufrühren, in die Sauce geben und aufkochen lassen. Anschließend die kalte Butter einschwenken.

Gemüse:

Die Salatgurke schälen, quer dritteln oder vierteln und längs in dünne Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs in feine Streifen schneiden.

Anrichten:

Das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Gurkenspalten und Frühlingszwiebelstreifen auf den warmen Mandarin-Pfannkuchen anrichten. Dann mit etwas Sauce beträufeln und servieren. Bei Tisch aufrollen und ohne Besteck genießen.

Christian Henze am 18. Mai 2018