

# Enten-Curry mit Kokos, Aprikosen und Gewürz-Reis

## Für 2 Personen:

2 Entenbrüste mit Haut frisch gemahlener	2 EL Öl Pfeffer	Salz 1 kleine Zwiebel
1 kleine rote Chilischote	1 EL gewürfelter Ingwer	400 ml Kokosmilch
3 Aprikosen	2 EL gehackte Morcheln	1 EL Mango-Chutney
1 EL mildes Currypulver	1 EL Kokosraspel	4 EL süße Chilisauc
3 Kaffir-Limettenblätter		

## Gewürz-Reis:

### Zutaten:

300 g Langkorn-Naturreis	2 Knoblauchzehen	100 g Zwiebeln
60 g getrocknete Aprikosen	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
Salz	800 ml Gemüsefond	1 EL gehackte Pfefferminze

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Haut in etwa 2  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern und in den Backofen stellen.

Zwiebel schälen und würfeln. Chili entkernen und ebenfalls würfeln. Das restliche Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Chili und Ingwer darin anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, die Ente aus dem Ofen nehmen und dazugeben.

Die Aprikosen entsteinen, würfeln und mit den restlichen Zutaten in den Wok geben. Alles gut vermengen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Noch einmal abschmecken.

### Gewürz-Reis:

Den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. In einer Schüssel, mit kaltem Wasser bedeckt, über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten und den Reis gut abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Aprikosen klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin hell anschwitzen. Den Reis dazuschütten und kräftig rühren. Den leicht gesalzenen Gemüsefond angießen und alles zum Kochen bringen. Die Aprikosen unterrühren und den Reis 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten, unter den fertiggegarten Reis mischen und abschmecken. Den Reis anrichten, mit gehackter Minze bestreuen und servieren.

Christian Henze am 19. Oktober 2018