

# Enten-Brust in Sesam mit Pak Choi und Unagi-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Unagi-Sauce:

1 Zitrone, davon Saft	150 ml Sojasauce	150 ml Mirin
100 ml Sake	150 g Zucker	Speisestärke

### Für die Entenbrust:

300 g Entenbrust	3 EL Sojasauce	Unagi-Sauce
3 EL Sesamöl	1 EL Zucker	2 EL Semola
1 EL Speisestärke	1-2 EL weißer Sesam	

### Für den Pak Choi:

3 mittelgroße Pak Choi	100 g rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	Unagi-Sauce	Sojasauce
Sesamöl	1-2 Zweige Koriander	Salz

### Für die Garnitur:

1 reife Mango	1 Zweig Koriander
---------------	-------------------

### Für die Unagi-Sauce:

Die Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker in einem Topf vermischen und einkochen lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Dabei mehrmals umrühren.

Wer möchte kann die Sauce mit etwas Speisestärke eindicken. Diese vorher unbedingt in etwas kaltem Wasser auflösen, sonst klumpt es.

Mit Zitronensaft abschmecken.

### Für die Entenbrust:

Entenfleisch von Fett, Haut und Sehnen befreien und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Sojasauce, Sesamöl, Zucker, Semola und Stärke verrühren und das Entenfleisch damit marinieren. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Entenfleisch darin langsam und gleichmäßig kross braten.

Sesam und Unagi-Sauce zum Fleisch geben und damit glasieren. Alles braten, bis der Sesam leicht braun wird.

Wenn Sie geschnetzeltes Fleisch zubereiten, marinieren Sie es vor dem Braten mit Speisestärke und Sojasauce. Durch die Stärke wird das Fleisch beim Braten schön kross und der Fleischsaft tritt nicht sofort aus.

Die Sojasauce verleiht dem Ganzen eine gewisse Würze.

### Für den Pak Choi:

Pak Choi in Salzwasser blanchieren. Kalt abschrecken und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Streifen und Knoblauch in Scheiben schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Pak Choi klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken und einige Minuten braten. Mit Unagi-Sauce und Sojasauce abschmecken. Koriander hacken, zum Gemüse geben und gut schwenken. Chili fein schneiden und je nach Geschmack unter das Gemüse heben.

### Für die Garnitur:

Mango am Stein halbieren. Hälften dritteln und von der Schale befreien.

In grobe Würfel schneiden. Korianderblättchen abzupfen und als Garnitur verwenden.

Das Entenfleisch mit dem Pak-Choi-Gemüse und der Mango auf Tellern anrichten. Mit Unagi-Sauce beträufeln, mit Koriander garnieren und schließlich servieren.

Johann Lafer am 17. März 2023