

Enten-Pfannen-Gemüse Holala

Für 4 Personen

500 g Barbarie-Entenbrust	300 g Möhren	130 g Zuckerschoten
3 Frühlingszwiebeln	1 Schote Paprika, rot, groß	1 Zucchini
250 g Chinakohl	300 g Broccoli	200 g Shiitake-Pilze
2 Zehen Knoblauch	50 g Ingwer, frisch	1 Schote Chili, rot, klein
6 EL Öl	20 g Sesamsaat, geschält	100 g Mungobohnensprossen
1 EL Tamarindenpaste	100 ml Hühnerfond	2 EL Sesamöl, dunkel
2 EL Sojasoße	0,5 TL Currypaste, rot	Pfeffer
Salz		

Von der Entenbrust die Haut abziehen und dann in Streifen schneiden. Möhren, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Paprikaschote, Zucchini und Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Broccoli putzen und in Röschen teilen. Shiitake-Pilze putzen und die Stiele entfernen. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Entenbruststreifen scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm halten. Das restliche Öl nun in einem Wok stark erhitzen. Paprika, Möhren, Broccoli und Shiitake-Pilze darin circa zwei Minuten unter Wenden kräftig anbraten. Nun die Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Chinakohl, Knoblauch, Ingwer, Chilischote, Mungobohnensprossen, Sesam und Tamarinden zufügen. Unter ständigem Rühren circa drei Minuten weiter braten. Hühnerfond, Sesamöl und Sojasoße dazugeben und nochmals circa eine Minute aufkochen lassen und die bereits gebratenen Entenbruststreifen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Currypaste abschmecken.

Horst Lichter am 05. November 2010