

Buntes Enten-Pfannen-Gemüse

Für 4 Personen

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

Die Entenbrust von der Haut befreien und anschließend in Streifen schneiden. Möhren, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Paprikaschote, Zucchini und Chinakohl jeweils putzen und in feine Streifen schneiden. Den Broccoli ebenfalls putzen und in Röschen teilen. Die Shiitake-Pilze säubern und die Stiele entfernen. Die Mungobohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und von den Kernen befreien. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Entenbruststreifen darin scharf anbraten. Das Fleisch 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 und Mungobohnensprossen sowie den Chinakohl, Knoblauch, Ingwer, Sesam, die Chilischote und die Tamarindenpaste zufügen. Das Ganze unter ständigem Rühren circa drei Minuten weiterbraten. Die Hühnerbrühe, das Sesamöl sowie die Sojasoße dazugeben und nochmals gut eine Minute aufkochen lassen. Die bereits gebratenen Entenbruststreifen dazugeben. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Currypaste abschmecken.

Horst Lichter am 20. November 2010