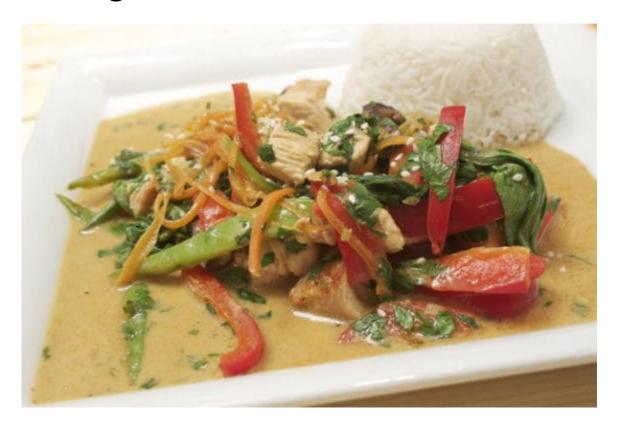


# Fernöstlicher Enten - Wok mit frischem Chinagemüse



• Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 25mZubereitungszeit: 20m

• Fertig in 45m

 $window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });$ 

Das schnelle, unkomplizierte Pfannengericht, frisch und gesund

### **Zutaten**

- 2 Stück große, männliche Babarie Entenbrustfilets
- Etwas Soja Soße
- Sambal Gewürze wie: Badjack, Mannis, Oeleck
- Etwas frischen Ingwer
- 2 El Honig
- Etwas Sesamöl
- 1 fein geschnittene Chili Schote
- 1 2 fein geschnittene Knoblauchzehen

www.gekonntgekocht.de 1

- 1 kleines Bund Frühlingslauch, geputzt, in 3 cm große Stücke geschnitten
- 150 g Zuckerschoten, geputzt
- 150 g Schafspilze, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Knolle Broccoli in kleinen Röschen geschnitten
- 100 g Chinakohl in Blätter geschnitten
- 100 g grüner Paprika in Streifen geschnitten

## Zubereitungsart

#### Schritt1

#### Schritt2

Die Marinieren.:

#### Schritt3

(Das Marinieren der Entenbrust, am Besten am Vortag erledige):

#### Schritt4

Aus 2 cl Sesamöl, dem Honig, etwas Soja Soße, geschnittenem Ingwer, Knoblauch und fein geschnittenem Chili eine Marinade herstellen und die Babarie Brüste in einem verschlossenen Plastikbeutel über Nacht marinieren.

#### Schritt5

Der Ansatz:

#### Schritt6

Heraus nehmen, trocken tupfen und 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch im Wok oder einer Stielpfanne in heißem Sesamöl scharf 1 - 2 min. anbraten; sofort heraus nehmen, heiß halten.

#### Schritt7

Den vorbereitete Frühlingslauch, den Broccoli, Paprika und die Zuckerschoten mit etwas Sesamöl in den Wok / Stielpfanne geben und 3 - 4 min. bei mittlerer Hitze braten / schmoren.

#### Schritt8

Dann folgen Chinakohl und die Schafspilze für weitere 2 - 3 min.

#### Schritt9

Alles mit der restlichen Marinade ablöschen, ev. etwas mit Sojasoße und den Sambal Gewürzen nach eigenem Geschmack und Schärfe nachschmecken.

#### Schritt10

"Bissfest" halten und erst jetzt die warm gehaltene, geschnetzelte Entenbrust drunter heben.

www.gekonntgekocht.de 2

## Schritt11

Anrichtevorschlag:

# Schritt12

Dazu ist ein körnig gekochter Langkornreis unverzichtbar

Rezeptart: Geflügel Tags: frisches gemüse, schnell

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fernoestlicher-enten-wok-mit-frischem-chinagemuese/

www.gekonntgekocht.de 3