

Fernöstlicher Enten - Wok mit frischem Chinagemüse



- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 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 Barbarie 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

- 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 Babarrie 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.

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/>