



Fried Rice mit Entenbrust

- **Küche:** Chinesisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Aus der südostasiatischen und chinesischen Küche

Zutaten

- 400 g Entenbrustfilets
- 250 g Langkornreis
- 300 g Gemüsellauch, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 150 g Shiitake Pilze ohne Stiele, in Streifen
- 100 g TK - Erbsen Salz
- 1 rote Peperoni, entkernt, in dünnen Streifen
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 20 g frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 Bündchen glatte Petersilie, ersatzweise frischer Koriander, fein gehackt
- 2 El Sojasauce
- 1l Sambal Oelek
- ¼ l Fleischbrühe
- Gemahlener Chili nach Geschmack
- Erdnussöl, zum Braten
- 2 ganze Eier

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Den Reis nach Packungsanweisung „bissfest“ kochen, abgießen und abspülen, damit er nicht klebt.

Schritt3

Die Erbsen kurz in kochendem Salzwasser 3 - 4 min. blanchieren, auf einem Küchensieb abgießen, kalt abschrecken.

Schritt4

Die Haut von den Entenbrüsten ziehen und in dünne Streifen schneiden, ebenfalls die Brustfilets in dünne Scheiben.

Schritt5

Die Eier mit 1 El Wasser und 1 El Soja Sauce verquirlen und in einer Stielpfanne zu dünnen Crepes / Pfannkuchen braten.

Schritt6

Abkühlen lassen, aufrollen und in dünne Streifen schneiden, warm stellen.

Schritt7

Die Entenhaut in einer großen Stielpfanne knusprig braten, ebenfalls warm stellen.

Schritt8

In die gleiche Pfanne noch etwas Erdnussöl geben, die Platte hoch fahren und das Entenbrust Fleisch ohne zu wenden 1 ½ min. anbraten, umdrehen, weitere 1 min. zu Ende braten, ebenfalls warm stellen.

Schritt9

In die gleiche Pfanne die Peperoni, Ingwer, Knoblauch, Lauch, Shiitake - Pilze unter häufigem Wenden 4 - 5 min. braten, dann die Erbsen dazu geben.

Schritt10

Sojasauce, Sambal Oelek, Chili zufügen, durchschwenken und mit der Fleischbrühe aufgießen.

Schritt11

In einer 2. Pfanne mit reichlich Erdnussöl den Reis 5 - 6 min. braten, Farbe nehmen lassen.

Schritt12

Das Entenfleisch unter heben, dann folgt das Gemüse, nachschmecken.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Anrichten und mit der knusprigen Entenhaut und Eierstreifen garniert sofort zu Tisch geben.

Tags: entenbrust, gemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fried-rice-mit-entenbrust/>