



Geschnetzelte Barberie - Entenbrust mit asiatischer Note

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : ' ' });
```

Ein leckeres, schnelles Wok Gericht aus der Gekonntgekocht „Expressküche“, wenn einmal wieder keine Zeit für langes Kochen ist

Zarte Babarrie Entenbrust geschnetzelt, fruchtig, bunt und appetitlich, mit Ingwer und Koriander abgeschmeckt, die Schärfe kommt vom Chili, der nach eigenem Geschmack anzupassen ist.

Zeitgleich lediglich den Basmati Reis kochen und alles steht in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch.

Zutaten

- 500 g Barberie - Entenbrust
- 40 g Ingwerwurzel, fein gewürfelt
- 2-3 rote Chilischoten, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen in dünnen Scheiben
- 100 g gleichmäßig, kleine Schalotten
- 350 g Ananas in mundgerechten Stücken
- 500 g rote Paprikaschoten, entkernt, gewaschen, in mundgerechten Stücken
- 300 g grüne Paprikaschoten, entkernt, gewaschen, in mundgerechten Stücken
- 1 Bund Koriandergrün, gezupft, gewaschen, grob gehackt (Ersatzweise glatte Petersilie)
- 5 El Olivenöl
- 300 ml Geflügelfond
- 1 El Speisestärke mit 3 El Wasser angerührt
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Entenbrusthaut abziehen, fein würfeln und knusprig ausbraten. Auf ein Küchensieb leeren, das Bratfett auffangen.

Schritt2

Die Brust in breite Scheiben schneiden und im Wok oder einer großen Bratpfanne im Bratfett mit etwas Olivenöl scharf anbraten. Salzen, pfeffern, zunächst heraus nehmen, warm halten.

Schritt3

Die Paprikaschoten, die Schalotten und Knoblauch in die gleiche Pfanne geben, ebenfalls 5 min. anschwitzen, dabei reichlich wenden. Mit dem Geflügelfond aufgießen, Ingwer, Chili und Ananasstücke zufügen und mit der angerührten Speisestärke binden, nachschmecken.

Schritt4

Das angebratene Entenfleisch und Koriander unter mischen und mit den Entenhaut – Grieben bestreut zu Tisch geben.

Schritt5

Dazu passt ein trockener Basmati – Duftreis.

Rezeptart: Geflügel **Tags:** ananas, asiatische note, ingwer, knoblauch, koriander, Paprikaschoten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/geschnitzelte-barberie-entenbrust-mit-asiatischer-note/>