

Ente mit Gemüse, Mie-Nudeln und asiatischer brauner Sauce



Zutaten für drei Personen:

300 g Entenbrust

250-300 ml asiatische braune Sauce (siehe dazu eigenes Rezept)

125 g Mie-Nudeln

Gemüse:

2 EL Erdnussöl

50 g Zwiebeln

50 g Karotten

50 g rote Paprika

100 g Kohl

75 g Zucchini

100 g Champignons

1. Zuerst mit der asiatischen braunen Sauce beginnen, siehe dazu das eigene Rezept.

2. Entenbrust in einer backofengeeigneten beschichteten Pfanne auf der Hautseite ohne Fett ca. 6-7 min bei mittlerer Hitze braten, dann umdrehen und weitere 5-6 min braten. Entenfett abgießen und bei 120° in den Backofen stellen, bis das Gemüse fertig ist.

3. Gemüse putzen und klein schneiden. Im Wok oder in einer Wok-Pfanne mit Erdnussöl zuerst Zwiebeln, Karotten, Paprika und Kohl 4 min pfannenrühren, dann

Zucchini und Pilze zugeben und weitere 4 min rühren.

4. Die asiatische braune Sauce untermischen und kurz aufkochen.

5. Die Entenbrust in feine Scheiben schneiden und untermischen.

6. In der Zwischenzeit die Mie-Nudeln etwa 4 Min kochen, abgießen und mit 30-50 ml der asiatischen braunen Sauce vermengen. Separat am Portionsteller anrichten.

Hinweise:

Sowohl bei der asiatischen Sauce als auch beim Gemüse kann man viel variieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Ente, asiatisch

Rezept und Foto: Walter Stand 20.08.2017