

Knusprige Entenbrust auf Wokgemüse



Zutaten für 3 Personen:

350 g frische Entenbrust mit Haut

Frittieröl

Marinade:

1 TL Fünf-Gewürze-Pulver

2 TL Speisestärke

6 cl Sojasauce

Wokgemüse:

1/3 einer Gemüsezwiebel

1 kleinere Karotte

1/2 rote Paprikaschote

100 g frische Sprossen

5 g getrocknete Wolkenohrpilze

2 EL Erdnussöl

250-300 ml Gemüsebrühe

1 EL Speisestärke

2-3 EL süß-saure Chili Chicken Sauce (optional)

1. Am Vortag Entenbrust in einem Topf mit Siebeinsatz 20-25 Minuten dämpfen. Sorgfältig trocknen und mit der Marinade einstreichen. 30 Minuten trocknen lassen und dann die Entenbrust abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

2. Getrocknete Wolkenohrpilze mit kochendem Wasser übergießen, mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

3. Gemüsezwiebel abziehen und in kleinere Abschnitte teilen. Paprika putzen und würfeln. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Pilze

abgießen, waschen und kleiner schneiden.

4. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, auf 250-300 ml auffüllen und 1-2 TL Gemüsebrühpulver einrühren.

5. 2 EL Erdnussöl in einem Wok erhitzen und zunächst Zwiebelabschnitte, Paprikawürfel und Karotten unter ständigem Rühren 3 Minuten braten. Dann die Sprossen und die Pilze zugeben und 2-3 Minuten weiter braten. Mit der Brühe ablöschen und 2-3 Minuten köcheln, bis die Sauce andickt. Optional mit süß-saurer Sauce abschmecken. Warm halten. Den Wok säubern und trocknen.

6. Entenbrust aus der Kühlung nehmen und im Wok in reichlich Öl (soll die Entenbrust bedecken) bei 160-170° etwa 5 Minuten frittieren. Entfetten und in dünne Scheiben schneiden, auf dem Wokgemüse anrichten.

Hinweise:

Achtung: Beim Frittieren den Wok niemals aus den Augen lassen!

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 24 h, Hauptspeisen, Wokgerichte, Fleisch, Geflügel, Ente, asiatisch

Rezept und Foto: Walter Stand 21.01.2023