

ROSA ENTENBRUST AUF ASIATISCHE ART

(für 4 Personen)



Du brauchst:

Für das Gemüse:

3 Paprikaschoten gelb,
grün, rot
250 g Zuckerschoten
150 g Sojasprossen
200 g Bimi (*wilder Brokkoli,
alternativ normalen
Brokkoli verwenden*)
2 EL Sesamöl
80 ml Sojasoße

Für den Reis:

2 EL Öl
1 Schalotte
250 g Basmatireis
1 TL Curry
600 ml Lacroix Entenfond

Für die rosa Entenbrust-:

4 Entenbrüste (je ca. 200-
300 g)
1 EL Sesam weiß
1 EL Sesam schwarz
Salz
Pfeffer

So geht's:

1. Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse waschen. Die Paprikaschoten vierteln und vom Strunk befreien. Die Viertel in gröbere Stücke schneiden. Die Kaiserschoten einmal quer halbieren. Bimi quer halbieren.
3. Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin farblos anschwitzen. Reis und Currypulver dazugeben und für 2-3 Minuten mit andünsten. Dann Lacroix Entenfond dazugeben, einen Deckel auf den Topf geben und den Reis bei gelegentlichem Umrühren bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten weich garen.
4. Die Entenbrüste abwaschen und trocken tupfen. Von allen Seiten salzen und die Hautseite kreuzweise einritzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste zuerst auf der Fleischseite 2 Minuten lang anbraten. Danach wenden und auf der Hautseite scharf anbraten, bis die Haut kross wird. Nochmals wenden und für ca. 10 Minuten bei 130°C in den Ofen geben. Anschließend heraus nehmen und 10 Minuten lang ruhen lassen.
5. Eine Pfanne mit dem Sesamöl erhitzen und die Paprika und den Bimi hineingeben. Das Gemüse goldbraun anbraten. Nach etwa 4 Minuten die Kaiserschoten und die Sprossen dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Zuletzt mit der Sojasoße ablöschen.
6. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne etwas Öl und den Sesam erhitzen und die Ente kurz von allen Seiten nachbraten, damit sie schön heiß ist. Ente in gleichmäßige Scheiben schneiden, den gerösteten Sesam auf der Ente verteilen und die Entenbrüste mit Curryreis und Gemüse servieren.

Tipp:

Wenn du ein Bratenthermometer hast, stecke es nach dem Anbraten der Entenbrüste an der dicksten Stelle ins Fleisch. Bei einer Kerntemperatur von 65°C sind die Entenbrüste schön rosa und saftig.