

Entenbrust auf Wokgemüse

Zutaten für 6 Personen:

- 6 Entenbrüste
- etwas Öl oder Bratbutter
- 2 Thymianzweige
- 2 geschälte Karotten
- 2 Pfälzerkarotten
- 1 Lauchstengel
- je 1 rote und gelbe Peperoni
- 3 fein gehackte Knoblauchzehen
- 20 g fein gehackter Ingwer
- 0,5 dl Traubenkernöl
- 1,5 dl Sojasauce
- etwas frischer Koriander
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- einige Zweige Koriander zum Garnieren



Zubereitung:

Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite rautenartig einschneiden.

In einer Pfanne etwas Öl oder Butter erhitzen und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 180 - 200 °C, 6 bis 8 Minuten weiter braten, den Thymian dazulegen. Sobald die Hautseite schön kross gebraten ist, die Entenbrüste wenden und für weitere 2 Minuten ziehen lassen und warmstellen.

Eine Wok-Pfanne stark erhitzen und im Traubenkernöl das in Julienne (feine Streifen) geschnittene Gemüse scharf anbraten.

Knoblauch und Ingwer zugeben und mit der Sojasauce ablöschen.

Den Honig einrühren und das Gemüse garkochen.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geschnittenem Koriander abschmecken.

Die Entenbrüste in Tranchen schneiden und auf dem Wokgemüse anrichten.

Mit frischen Korianderblättern garnieren.

Basmatireis dazu servieren.